中华菜谱
微波炉菜系大全

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

第一部分 微波炉的认识与使用

一、认识微波炉

从六十年代发展到今天，微波炉在欧美高度工业化的国家，已日见普遍。读者如果能具备一些微波烹调的基本常识，便能避短就长，发挥微波炉的效用。

1、微波炉是什么？

微波炉的最大特色，就是能把一般的电力变成高频率的电磁波。电磁波的种类很多，性质因波长而异。

长波，波长逾数英里，短波波长亦有一百英尺。微波炉所用的电磁波，波长只有 12．2 厘米（约 4．8 英寸），所以叫做微波。

2、微波炉的构造

微波炉的构造，其实简单。一般电流进入微波炉内，由磁控管转化成微波。微波经过一个波引后，由转动器分布于炉内。炉的内壁表面有金属层，反射微波，使它局限在炉内。

3、微波怎样煮食物？

微波能引起食物中的水、油、糖的分子互相冲击，产生每秒钟 24．5 亿次的震荡。这些因急剧震荡而产生的热能，可以煮熟食物。

4、微波炉的长处、

（1）食物快热，解冻快捷 微波炉最为大众赞赏的地方就是在加热食物时，整盘放进炉内去加热，不一会便热气腾腾，不需加水加油，而且不会干水或烧焦，吃起来新鲜可口，不像剩菜。微波炉很快煮熟食物，比传统方法可省一半的时间。

利用微波炉去解冻食物，快捷卫生。职业妇女下班后方把食物解冻，仍能赶得上晚餐的需要，带来极大的方便。

（2）节省能源 微波可以穿过空气、瓷器、玻璃、塑胶或纸张。食物在容器上接受炉内全部的微波能，容器并不吸热，用微波煮食物，异常快熟。加热时间短了，当然节省。

（3）清洁凉快 用微波烹调，使食物内的分子震荡而产生热能，厨房能保持清洁，烹具上又不会粘附食物，容易清洗。又因接受热力的只是食物，炉内的空气及炉的外壳都不会受热。而且微波炉一停止运作，炉门打开后也没有热气散播出来。厨房里没有明火，自然凉快。

（4）合乎健康 食物受热的时间愈长，养分及维他命的流失量愈大。微波炉能非常快速地煮熟食物（尤其蔬菜），保留了较多的养分。因为不需多加水分，水溶性的维他命（尤其维他命 C）因而能较完整地保存。

用微波烹调，受热的是食物而不是容器，所以不会如传统烹调时，冷的作料与热的容器接触而粘着，要赖脂肪（油）去分离。如不是用烤盘，一件件的的作料也不需用油去分开，加油的目的，只在增加香味而已。微波煮蔬菜不用加油，是十分健康的烹调方法。

（5）微波食物很好吃 微波煮的蔬菜特别青翠，新鲜的味道使人有意外的惊喜。微波蒸鱼、煮海鲜最突出。切件或切块的肉类或家禽，微波煮来特别嫩滑。

5、使用微波炉应注意事项

☆在使用微波炉之前，小心读清楚制造商随炉附送的使用说明书，认识你的微.1.波炉，并接纳指示。

☆要用单一电源而且装接了地线的插座。不要与其他电器共用同一插座。

☆微波炉应该平放，远离炉火及水喉头。炉后或两侧通风之处切勿盖住，最好与墙壁起码有 5 厘米（2 英寸）的距离，使热气易于散发。

☆电源若不足，炉内的光线会显得暗淡，此时若继续使用，会损坏安全保险设备，应立即停止。

☆如微波炉门有凹痕或者有任何损坏致关不牢，不应使用。

☆门铰若发觉不妥，立即着人修理。

☆门缝或开门之处，切勿遗留食物碎屑或油渍，致炉门不能密关。

☆微波炉内如无物品，切勿使用。因为发出的微波无法吸收，会反弹回磁控管而加以损坏。家中如有小孩，经常放一杯满水在炉内，以防因误按开关而引致意外。

☆微波炉宜常保持清洁及干爽，炉内如有水气会减低效能，应尽量拭干。

☆不要用微波炉暖婴儿的奶瓶或牛奶，因为牛奶热得不均匀时，容易的伤婴儿。

☆切勿在炉内烧热密封加盖的瓶装食物。瓶颈窄小的瓶装食物就算打开了盖亦因压力而膨胀，引致爆炸。半满开了盖的瓶装婴儿食物亦不应原瓶放入炉内加热，以免瓶子破裂。

☆除了适合在微波炉内使用的烹具、盛器及盖子，别的材料制成的器皿，都不应使用。

☆整袋食物若附有金属夹子，应先将其移去，缚紧塑胶煮食袋的金属条，不应使用。若一见炉内发生火花，应立即停炉。

☆微波炉若因意外着火，勿打开炉门，应先按击把炉关掉，再将插头拉出，炉内之火便会慢慢熄灭。

☆切勿用微波炉去烘干衣服或者把硬化的指甲油煮软，以防起火。

☆不要徒手去移出微波炉内的食物。盛器及盖子加热后往往积聚了蒸气，又会吸收食物的热气，而变得十分烫手，应该用防热手套或垫子，以防灼伤。

☆加热牛奶或汤水时，最好中途搅拌一下，以免溢泻。

☆切勿将整个鸡蛋连壳放入微波炉内加热，鸡蛋会因压力在炉内爆开四射。

☆整个带紧皮的蔬果如薯仔、瓜类、番茄及梅子等，应先将皮戳破疏气

以避免爆炸。香肠、鸡肝、蛋黄、鲜鱼、家禽的眼睛，亦应戳破。

☆如果要在微波炉内煮面食，切勿加油在煮面的水内，因为浮在水面的油，遇热会四溅，导致危险。

6、微波炉的清洁

用微波炉煮食物，虽然清洗方便，但仍得注意保持清净以获最大效用。

①每次用毕，用湿毛巾将炉的内壁及转盘抹净，再用于毛巾抹去所有水分，并将炉门打开片刻以通风散热。抹干净门缝及门铰，切勿遗留新物引致炉门不能开关而泄漏辐射。

②炉壁四角、四周与炉门相接之处，应常保持清洁。如有清洁剂或食物碎屑及油渍残留在门铰及门缝上，可用湿布沾些中性洁剂擦去，切勿用磨洁布或粗糙带腐蚀性的清洁剂去擦或用小刀去刮，致伤炉壁的金属保护层。如有顽固油渍，放一杯水入炉，大火煮 2 至 3 分钟，顽渍自然容易清除。

③如炉内有异味，可置一杯水入炉内，加一汤匙柠檬汁或白醋，大火热 2 至 3 分钟，移去杯子再拭净，异味便会消除。

④炉的外壁要时加清洁，以除去因日常烹调而引起的油污，免减低微波炉的效能。

二、微波器皿的选择

不是任何器皿都适合微波烹煮之用。

就算可用的器皿亦因烹调目的而有不同的选择。采购及选用时应加以注意。

金属制的器皿，不宜在微波炉内使用。金属会反射微波，若用以盛食物去烹煮，不只会迸发火花，而且还会把微波反射回磁控管，加以损坏。

微波不但可以穿过陶瓷、玻璃，也可穿过塑胶、纸张、竹及木。用这些材料做成的容器，若能抵受摄氏 230 度（华氏 450 度）的热力，便可用来煮食。发泡胶制的杯、盘、碟子等，只可用于短时间的的食物加热，因高热会将发泡胶熔化。扫上塑胶表层的纸碟，竹或木做的盘子，都可以在烹煮时盖住容器，以防食物的脂肪四溅炉内。耐热玻璃及陶瓷器皿虽是最理想的用具，但若有金属边沿或花纹的，也会产生反射及并发火花的危险。不过，一些耐热的塑胶容器，虽然包装上书明适用于微波炉的，但盖子是用另一种材料制成，只宜盖住容器去贮存，不应用以煮食。厨房用纸巾，如果是由旧纸加制的，会含金属成分，也不应使用。

三、中式微波烹调小技巧

有一些作料加工步骤，微波炉可以做得很好而且快，省去不少麻烦的手续和时间。这些小技巧，散见于菜谱部分之内，现再加上中式烹调常用作料的微波处理方法，分别列出作读者参考。

（1）爆发鱼肚 市上出售的经过用油或砂爆发的鱼肚，有时不够新鲜，会带旧油的气味，如果买得好鱼肚，用微波炉去爆发，有意想不到的效果。若以重 50 克（略少于 2 安士）的干鱼肚为例，只需放在转盘上，大火加热 2 分钟，便可见到鱼肚开始爆发，卷曲起来，而且不停移动。若鱼肚停止移动，即是说已爆好，应立刻停炉移出。因为鱼肚的品种繁多，有厚有薄，很难定出一个标准的加热时间，所以最主要还是观察为可靠。经过 2 分钟以后，如仍未完全爆透，可逐 10 秒钟加热，宁可开炉门及按击多几次，也不可贪方便一次多加热免将鱼肚烧焦。

（2）爆发海参 传统浸发海参，必先经过烧烤的程序，海参面上的灰质就容易脱去，这个工序，家中有烤炉的，轻而易举，但在炉火上则比较费事，要不停将海参转动以求平均受热，把海参放在微波炉内加热发爆，虽然仍需转动，但次数少得多了。以中型海参（115 安克或 4 安士）一条为例，爆发时先在转盘上垫一层厨纸，上置海参，使割口先向下，大火热 2 分钟。将海参翻面，割口向上，大火多热 1 分钟或久些。第二段加热时可见海参继续膨胀，并发出卜卜之声，一待声音停止便移出，立即投入一锅开水内将海参滚透。是时海参表面大部分的干灰会掉在水内，但海参底部的泥沙及灰质比较顽强，又不能过分加热，要待浸透后方可小心刮去。

（3）爆发蹄筋 市上买回来的干蹄筋一定要经过泡发的程序方能使用。用油泡，砂炒，或用水发俱可，其中以砂炒为最佳。但家庭中确难砂炒，而微波炉却可以做得近似砂炒的效果。以 6 副蹄筋为例，置转盘上，大火加热 2 分钟，即见蹄筋开始卷曲、缩短、膨胀，并且在盘上移动。继续用大火逐 10 秒钟加热至蹄筋停止移动即表示已爆好，不应再加热了。

（4）浸发瑶柱 瑶柱用前通常一定要浸软，加姜、酒、糖去蒸透，颇为费时。当时间不足，瑶柱仍然身硬时，可以放入微波炉内加工。以碎瑶柱 60 克为例，稍浸后放入半公升玻璃量杯内，加姜片、绍酒及少许糖，倒进浸瑶柱水及清水共半杯，胶膜包紧，大火热 2 分钟，改用小火（30%火力）再热 7 至 8 分钟或至瑶柱身软便可使用。

（5）浸发虾米 虾米是最常用的干货，万一赶不及浸软，可用微波炉速发。先洗虾米，置玻璃量杯或小碗内，加足水盖面，胶膜包紧，大火热 1 分钟后改为小火（30%火力），多热 4 至 5 分钟，搁置一下待虾米多吸收点水分便可使用。

（6）浸发冬菇 如时间不足，冬菇也可用速浸法。以 30 克冬菇为例，冲净去蒂，置玻璃量杯内，加水半杯并下一茶匙糖，胶膜包紧，大火热 2 分钟，加热中途将冬菇翻面。移出搁置 5 分钟可用。

（7）虾子去腥 很多人以为虾子的腥味，要在油锅内爆一下就可去除。其实最有效的方法是加些绍酒和姜、蒜同蒸，便可将腥味辟除。微波炉是置 1 汤匙虾子于小碗内，加入等量的绍酒和姜、蒜各 2 片，胶膜包紧，大火热 1 分钟便成。

（8）火腿去咸味 金华或云南火腿，是中菜常用的提味料。火腿一定要

经泡浸、氽水，用前尚要用蜜糖稍蒸以去咸味。用改好的火腿切薄片，置小碟上，排成梯形，面上扫满蜜糖，洒点水，胶膜包紧，以 60 克计，大火热 30 秒钟便可。

（9）**预煮粉丝** 微波炉带粉丝的菜，最好能将粉丝预先煮好就与其他的作料同煮。粉丝浸透，置大碗内，加鸡清汤盖面，若以 60 克计，约需大火加热 3 分钟，便可与其他作料同煮。

（10）**番茄去皮** 有时需要去皮的番茄，可用钢叉在皮上刺小孔疏气，或在底部用小刀浅割一十字，每 100 克左右的番茄，大火加热 30 秒，移出剥皮。

（11）**爆栗子** 用栗子入餐，要先剥壳后去皮，手续麻烦。若用厨剪在每个栗子皮上，由顶向下剪一 3 厘米的薄缝，置玻璃批盘内，大火加热 3 分钟，栗子便沿裂缝爆开，移出趁热剥壳，皮亦会留粘在壳内，使得到净栗子肉了。注意每次可爆之最大分量为 225 克，若超过此分量则应分批处理。

（12）**爆白果** 白果去壳后仍得去衣方能使用。若将白果壳敲破，放在玻璃批盘内，加盖在上以防白果在炉内四处爆开，每半杯大火热 2 分钟，白果衣自然会连壳脱出。

（13）**炒芝麻和煮芝麻糊** 若需要小量的炒芝麻，可将 1／4 杯的白芝麻放在玻璃批盘上，拨平成一层，中央留空，大火热 1 分钟，加热中途搅拌一次，移出搁凉可用。若想做芝麻糊，可用半杯黑芝麻，洗净晾干，照炒白芝麻方法，大火加热 2 分钟，拌匀后再加热 1 分钟 30 秒至 2 分钟，与浸透白米 2 汤匙加水四杯入搅拌机内同打匀，经布袋隔过人锅，加糖大火加热 10 分钟，中途搅拌一次，便可供食。

（14）**炸腰果** 腰果若先炒香再加油一同加热，可免用热油去炸的危险。置 1／3 杯腰果在玻璃批盘内，排成一层，切勿重叠，中央留空，大火加热 2 分钟，加热中途搅拌一次。然后下油 2 汤匙与腰果拌匀，大火多热 2 分钟，加热中途搅拌一次。沥油搁凉后可与其他作料同炒，或洒下淮盐用作小食。

（15）**预热粉面** 用微波炒粉面时若能预热，并将水分抽干，下烤盘时，因为粉面身爽，可省大量的油。将 225 克（半磅）的浸透米粉或用热水冲过的炒面，铺在双层厨纸上，大火加热 3 分钟，已够干身。炒沙河粉经过预热尤其方便。置沙河粉于平底玻璃盘上，胶膜包紧，每 450 克大火热 4 分钟。淋上自选芡汁供食。

（16）**煮芡汁** 某一道微波菜如需宽芡，应该另煮。因为若将未加热的芡汁料淋在已加热的作料上一同加热，待芡汁煮熟时，其他的作料已经煮过头。盖面的芡，应另煮。如菜式的色泽及质地会因搁置而改变，则应先煮芡汁后煮菜。

中式芡汁不外乎分琉璃芡、白芡或红芡三种，而红芡又因味道而不同类别，但做法的步骤大致相若。本书侧重微波烹调方法，有需上汤之处，为求方便，俱以罐头鸡清汤代之。芡汁所需之上汤亦不例外，有时为更方便计，甚至可用鸡粉调水代替。如用家制上汤，当然最佳。

中厨多用生粉调芡，生粉比粟粉韧度较大，与液体调合后易沉淀在底，故未加热前应拌匀一次，加热中途又应搅拌一次，稠结后再搅匀方淋在菜上。

琉璃芡与红芡做法相同只调味料不同而已，两者俱呈半透明状，而红芡颜色较深。步骤是先在玻璃量杯内热油（如用料头诸如蒜头、姜或洋葱等，此时加入，油同热），继调匀芡汁，吊入油内，加热、搅拌，再加热，再搅

拌便可。

白芡与西式奶油芡相类，但不一定加牛奶或奶油。做法是先热油，加粟粉或面粉入热油内同煮片刻，注入芡汁料，边注边搅拌至均匀，加热后用挥打器打匀便好。因为淀粉已在油内煮熟，不会结块，可少搅拌一次。

（17）烤烟肉 烟肉虽然不是中菜的常用作料，但多时在早餐及小食中会用上。因为含有大量的脂肪，烟肉经微波加热会产生类似煎的效果。为要吸收排出的脂肪，使烟肉更脆，盛烟肉的盘底要垫以厨纸。又为防止油溅炉内，烟肉上也要盖以厨纸。理想的分量是由 2 块至 8 块。超过 8 块以上，烟肉的排放有问题，很易重叠，致成熟不均匀，最好分批去加热，不同块数的烟肉大火加热时间表如下。

烟肉块数	加热时间
1 块	45 秒
2 块	1 分钟 20 秒
3 块	2 分钟 10 秒
4 块	2 分钟 30 秒
6 块	3 分钟 15 秒
8 块	4 分钟 30 秒

注：搁置 2 分钟。

（18）干花及糖渍花 茶里面下些玫瑰花、茉莉花；糖水、糖糕、蜜汁菜内下些桂花，都加添不少芬香的气味。而这些香花，一般家庭都会买到。如果每天能采下一些，可利用微波炉把香花烘干或用玫瑰瓣及桂花去渍花糖。

炔干花很容易，先将花冲洗一下，将水沥干，疏落地铺在双层厨纸上，大火加热 2 分钟至花瓣收干水分。如未干透，逐少每次大火加热 10 秒钟。搁凉后装瓶冷藏。

如用以渍糖，只需大火加热 1 分钟 40 秒或至水分大部分挥发，以手触之仍觉潮湿为合，置桂花或玫瑰花于量杯内，下适量（花多糖多加，花少糖少加）的白糖盖面，用中火煮至糖溶为止。注意糖不耐热，一见融化便应移出，拌匀后搁凉装瓶。

（19）烤面包粉若急需面包粉，可将白面包 2 片切去硬边，再切成 1 厘米方丁，放在垫了厨纸的玻璃批盘上，大火热 2 分钟 30 秒，或至面包粒用手一捏即碎为止，加热中途每隔 30 秒搅拌一次。搁凉后用木棍压碎过筛便成。

第二部分　使用本书菜谱须知

一、怎样使用本书的菜谱

1、本书菜谱的结构

为使读者有效地依照菜谱做菜，此部分特别将菜谱的次序、内容及结构，加以解释。

作料——主料及副料依加工的先后列出。之后是加热时所需之油及料头。

调味料或腌料——分别列出主料或副料所需之调味料或腌料。

芡汁料——带芡汁的菜所用的芡汁料。

准备——是烹煮前一切的准备步骤。

做法——包括在微波炉内一切加热工作，直至菜成上桌为止。

提示——是烹调上需要提出的特别情形，并唤起读者注意。

变化菜谱一一是以主菜谱之作料或加热方法为主加以变化的菜谱。

2、菜谱的度量衡制度

菜谱内所用的度量衡，系以国际单位制（亦即万国公制）为本。为方便采用英制（磅制）的读者，国际单位后之括号内，为换算成最近的英制约值。

重量是以克为单位。1 千克有 2．2 磅，1 磅折合约 450 克。

容量是以公升或用量杯为单位。1 国际量杯有 1／4 公升（250 毫米），亦即等于英制的 1 杯（8 液体安士）。1 公升有 4 杯。

小容量难于用量杯去量，用量匙比较方便。国际单位的量匙；与英制量匙同一大小，可通用，但液体与固体的容量因比重的关系，微有差别。

长度以米或厘米为标准。菜谱上用长度的情况不多，故没有加以换算。1 厘米约等于 3／8 英寸。2．5 厘米约合 1 英寸。

1 安士等于 28．35 克；1 克等于 0．035 安士。

3、功率（火力）与加热时间

微波烹调，不论中式或西式，并没有一个标准的菜谱。因为市上不同牌子和型号的微波炉，输出的功率各有不同，就算相同，而功率强度的水平，各家的称谓亦异，故此读者不单只要明白菜谱上所指的强度，同时亦要与自己的微波炉的强度称谓挂钩。

本书的菜谱，是以功率输出 700 瓦特为标准，输出功率的强度层次可分为：

火力强度水平	输出功率
大火（fu11 power）	100 %
中火（medium）	70 %
中小火（medium　1ow）	55 %
小火（1ow）	30 %
慢火（awrm）	10 %
解冻（defrost）	35 %

如你的微波炉的功率输出并非 700 瓦特，加热时间便要相应的调整。若用的是 600 瓦特功率输出的微波炉，加热时间便要加多 20%（加热时间×7÷6）。若用的是 850 瓦特功率输出的微波炉，加热时间便要减少 20%（加热时间×7÷8．5）。功率输出只有 500 瓦特的，则要加 40%（加热时间×7÷4）了。

这个加热时间增减的百分数，只是一个约数以求方便计算。准确至两位小数点的时间换算，可查附表。在一般微波烹调，某些加热时间会较为常用，熟习后便不需

不同功率大火加热时间换算表

600 瓦特		650 瓦特		700 瓦特		800 瓦特		850 瓦特	
分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒
	6	6	5	4	4				
	12	11	10	9	8				
	18	16	15	13	12				
	24	22	20	18	16				
	30	27	25	22	20				
	35	33	30	26	25				
	41	38	35	31	29				
	47	43	40	35	33				
	52	48	45	39	36				
	58	54	50	44	42				
1	4	59	55	48	45				
1	20	1	05	1	00	0	53		49
2	29	1	05	2	00	1	58	1	39
3	30	3	40	3	00	2	37	2	28
4	40	4	18	4	00	3	30	3	18
5	50	5	23	5	00	4	22	4	07
7	00	6	28	6	00	5	15	4	56
8	10	7	32	7	00	6	07	5	46
9	20	8	37	8	00	7	00	6	35
10	30	9	41	9	00	7	52	7	52
12	00	10	08	10	00	8	45	8	14
系数		系数		系数		系数		系数	
1.167		1.077		1.00		0.875		0.825	

本书所用微波烹调的术语

在这部分的菜谱内，反覆使用的微波烹调常用术语解释如下

（1）食物的包盖 微波煮食物，熟得很快。为要将蒸气封住不使外泄，便要把食物盖好、包紧或装袋，就不会煮干。

“盖好”——很多适用于微波炉的玻璃或瓷质的锅子，都是有盖的。盖子虽为该件器皿而设，但仍未能算完全密封，食查表换算了。物在锅内受热后，蒸气会由盖子与锅之间缝隙泄出，仍会引致食物（尤其肉类）内的水分快速蒸发。但遇到烹煮水分较多的蔬菜或加进了水同煮的食物，可以用原身的盖子“盖好”，便已足够。

“包紧”——有时不用盖子，可以用微波炉专用的塑胶膜完全将盛器封好，这叫做“包紧”。又有时想将汁液收干，包紧后把胶膜覆上一小角，留出空隙以利水分蒸发。如有此必须，菜谱上会加以书明。注意所用胶膜，必须包装上有写明“微波炉适用”者方可采用。因一般的胶膜，受热时或会熔化。

无论盖好或包紧食物，揭封时记紧由离已身一方揭开，以免受烫。胶膜包紧的食物揭膜前应用小刀戳破 2、3 厘米，使蒸气泄出。揭封后如仍需继续加热，可用一小方胶膜贴在戳口上，便再密封起来了。

“轻盖”——用烤盘或煎碟操作，与传统的煎及炒情形颇相若，常会油花四溅炉内，致清洗较为麻烦。但又不能用盖子盖住，因为蒸气会结集在内，继而流到食物上，抵销了煎碟的效能。在此情形下，可用一方比煎碟或烤盘面积较大一点的烘饼用的蜡纸，或以厨房的纸巾轻轻盖住，但预留一方以泄气。表层涂了塑胶的纸碟或竹做的薄碟都适合这个用途。注意只能“轻盖”而不能全部盖紧。

“包住”或“袋住”——有时食物不放在盛器内而用胶膜分批或全部“包住”，直接放在转盘上加热，或用耐热胶袋“袋住”，一来可以处理较大量的食物，二来胶膜或胶袋可用完即弃，少洗一件器皿。食物装袋后，可用棉条或塑胶条轻轻扎好（但不能用金属幼条），留个开口以泄气。

有胶封链的耐热胶袋，最为方便。不过封链袋耐热的效能只限于蔬菜及不带脂肪食物加热之用，因为脂肪加热后温度升高，会将胶袋熔化。如想将大块肉或大只家禽包住加热，一定要用耐热度较高的烤蒐用塑胶袋方为安全。

“铝箔包盖”——金属 虽能反射微波，还会在炉内引发火花，但在特别的情况下，可以有效地使用铝箔。

1、当烹煮大件而结构不均匀的作料如鸡、鸽等，可用小块铝箔盖住翅膀、腿，及胸部的地方，把热力反射出去，以免烧干。

2、一尾全鱼，头部及尾部较薄，若将这些地方包以铝箔，可防止过熟。鱼柳尾部亦应如是处理。

3、中式的糕点或蛋糕之类，不宜在加热中途搅拌，而有时会用长方形的糕盘盛载。糕盘四角的地方从多方受热，容易烧干，可包以铝箔使能均匀受热。

4、蒸蛋、蒸豆腐、蒸肉饼等，多用中式圆形深碟，但因微波在炉内分布不均匀，碟中央的部分受热较缓，因此在包好胶膜后，可加盖一块救生圈之

铝箔，盖在胶膜之上，以便随时撕去。

5、大块煮好的肉，或大只煮好的家禽，搁置时可用一个铝箔制的帐幕盖住。

要注意无论如何包盖，铝箔切不能触及微波炉的内壁，因为铝箔一与内壁的金属表面接触，会引发火花。又铝箔光亮的的一面应贴近食物，阴暗的一面向外。

（2）食物的排放 微波在炉内的分布并不均匀，多少循着一个救生圈的形状散布，所以炉中央的部分热力较弱。菜谱上常有“ 排好 ”这个字眼，而如何排好，则因作料的性质，形状及大小而定，通常是易熟的作料排近中央，或者依救生圈形排放以适应微波的分布模式。排放方法，个别菜谱有适当的指示。

（3）食物的搅拌 为了将食物均匀加热，一些半液体的食物诸如汤羹，尤其蛋类食物，靠近盛器边沿的地方，常受热较快。一些分量大，少不免会在盛器内互相重叠的食物诸如蔬菜，红烧的肉块及鸡等，便要在加热中途时搅拌一下以调匀热力。菜谱上如书明“ 中途搅拌一次 ”，即是说加热时间到一半的时候，按击停止，搅拌均匀后再继续进行。

在深锅内加盖烹煮的食物，只需打开炉门，揭开盖子去搅拌便可，不需移出炉外进行。不加盖烹煮带淀粉的汁液，可用球状的挥打器或用筷箸搅匀。

包紧的食物如要搅拌，可用小刀戳破胶膜，把木匙或筷箸从戳口伸进，搅匀后另贴一小块胶膜在戳口上，便可继续加热。

（4）食物的翻面 “ 翻面 ”是指在使用煎法或一层过的烹煮时，作料一面已煎了或煮了一段时间，便要翻过来煎或煮第二面。体积大的食物，在加热中途也要翻面。

（5）食物的中途移位 如果微波炉内没有转盘的，为使食物能平均地多方受热，整盘食物在加热中途要作 180 度的位置转移。快熟的食物移位 90 度便可。

此书的菜谱，俱在有转盘的微波炉内测试。如果盛器小，放近转盘边沿便可，不必“ 移位 ”。若盛器盖过转盘的中央，即是说近中央的地方得不到好处，则应依食谱指示去移位，通常是 180 度。

（6）食物的搁置时间 食物在微波炉煮熟后，虽然加热操作停止，食物的热力仍然继续传导。尤其大只家禽，大块的烤肉，如煮熟后加以“ 搁置 ”一段时间，就算中心部分尚未完全煮熟，也会因“ 搁置 ”了而继续受热。

肉类、鱼肉、禽肉，及带淀粉的蔬菜或分量大的蔬菜，米饭，糕点，多搁置一会能成熟得更透。至于搅置的时间，个别食谱内有指示。

作料的起点温度

照西方烹调习惯，新鲜的食物诸如肉类、鸡蛋、牛奶、海鲜及蔬果等，一定放在冰箱内保鲜，到需用时方拿出来。所以很多微波菜谱的作料，未入炉加热前的起点温度，是冰箱内的温度，约为摄氏 5 度或华氏 40 度，加热时间亦以此温度为起点。罐头鸡清汤、罐头水果等及其他罐头食品，或干货诸如面食、豆类等，又或根类蔬菜如洋葱、马铃薯及番薯等，起点温度则为室内温度。

要将冰箱温度的食物加热，一部分的时间便先花在从冰箱温度提高至室

内温度，故需时较长。

中式烹调，很多作料，诸如肉类及禽类，一走经过切的步骤，而且还会腌过，海鲜也要经过处理，颇为费时，冰箱拿出来的作料，温度已有改变，颇为接近室温，蔬菜经过洗切及沥水，温度亦会稍升。只有海鲜，处理以后如要放回冰箱去保鲜，用时的温度仍是冰箱温度。

为求统一，本书的菜谱的作料，加热时间的计算，是以室温为本。从冰箱取出来的作料，请在室温下放置 15 至 20 分钟，否则便要将加热时间略增（10%至 15%）。

水的起点温度非常重要。从冷水开始，与从温水或沸水开始，加热时间会相差甚远。冷水是室内温度，让水从喉头多流一会方用；夏天水较暖，冬天水较冷。若菜谱上指定用沸水，请在炉火上烧开。

二、烤盘炒法与一般加热法的选择

此部分的菜谱，有些炒菜会用到烤盘。其实，用一般的加热法也可以把菜烧好，只是效果稍有出入。

因为烤盘并不能完全取代传统的锅，烤盘的选用与否，应该由读者去决定。所以在有选择的情况下，某些“炒”的菜谱，可以有两种做法。

例如炒肉片，烤盘炒法是大火预热烤盘 5 至 6 分钟，加入油爆香料头，再下肉片炒散后加热片刻铲出。如有副料，可于此时加入，煮熟后将肉片回盘与副料拌匀（再加热与否，应视乎个别情形而定），即可供食。

一般加热法是先下油烧热，再下料头，大火热 2 至 3 分钟，加入肉片拨开，先加热一小段时间，将肉片铲散（如加热时间太长，肉片表面的淀粉熟透后便会粘在一起，难以铲散），再继续加热至全熟为止，肉片便可以铲出。此时已经过 4 个加热步骤，开关炉门 4 次，很多人已不胜其烦，若有副料还要多经几个步骤。既然烤盘炒出来的菜比较好吃，何不直截了当，就用烤盘好了。但不可不知，采用烤盘也有问题：

1、因为烤盘底部附有金属层，吸收了微波产生高热，方有煎炒的效果。正因为如此，当灼热的表面与作料接触时，一如传统烹调，会有冒烟及油溅的的情形发生，虽然可以用纸品盖住，仍不能省去清洗微波炉内壁的工作，因而抵销了用微波烹煮干净利落的优点。

2、所有微波器皿之中，烤盘是最以难清理。瓷质、外底涂了金属表层的一种烤盘，作料会粘在盘内，清洗时要非常小心，只能用中性的清洁剂，也不能用粗糙，尤其是带金属的刷子，否则损坏了瓷质便不能再用。而且金属的表层完全外露，毫无保护，若不慎沾上厨房内的油渍，难以除去。

另外有一种性质与烤盘相同的煎碟，表面有一层“银石”，可防止作料粘底，盘底的金属表层又有一个耐热塑胶的保护外壳，本应很理想。但制造商声明煎碟不能浸在水里面，致清洗十分不便。往往一些余油，会留在外壳与金属煎面之间，一遇高热便冒烟。而塑胶保护外壳虽说耐热，但用了一段时期也会烧焦。况且煎碟浅，只宜煎而不宜炒，在使用上有不少的限制。

炒的菜，可以煮而不炒，有选择。要煎的菜式，非煎碟不行，别无他法。让读者有个机会去决定炒或煮，是很公平的。

三、作料分量增减与加热时间的调整

此部分菜谱的作料分量，是微波炉能处理的最佳分量，也是一个小家庭日常下饭菜的普通分量，但并不表明所有作料都应如此硬性规定。而事实上，往往既有的作料会时多或时少，下厨人便要将加热时间灵活地予以调整。

如果已有的作料与菜谱上指定的分量的偏差只有一半以内，即是说，菜谱上指定用 200 克，而想用的是 300 克或者 100 克，加热时间可以依分量的改变而比例地加以调整。通常在如此限度内的分量增加，将加热时间依比例增加便可。例如：200 克的肉片，2 分钟可以炒熟，若用 300 克，则需要 3 分钟的加热时间了。但分量的减少，则要考虑到作料接受了微波，一部分会传导到盛器去，而且炉内的湿气也会吸去一些微波，若依照比例去减少加热时间，作料可能不会完全煮熟，是故依比例减少了加热时间后要酌加回一些。若由 200 克的肉片改为 100 克,加热时间 1 分钟可能不够而是 1 分钟 10 秒至 15 秒左右。

听来很复杂，只要记着，加了一半作料，要加多原来加热时间的一半。减了一半作料，减去一半加热时间再加回一些便可，这种加或减的原则，只适合于相近本书所用的分量，并不适用于大分量作料的增减。

西方微波烹调对于作料的增加与加热时间的调整，有很具体的规则，而规则因不同的的食谱作者而异。尤以“ 个 ”或“ 件 ”为单位的作料，可以用公式推算出来。理论是：在某烹调时间内，假设微波炉内只煮一个马铃薯，所有微波都集中在这个马铃薯上，需时 4 分钟去煮好。又若多放进 1 个，同量的微波便要分成两半进入每个马铃薯，于是要 8 分钟方煮好。但到此为止，再多加一个时，却不是多加煮一个马铃薯所需的 4 分钟，而是一半，即是说，2 分钟。由此类推，便可以算出：上面计算的，只是个数。在中式烹调，如此以个为单位（诸如一个马铃薯，一包玉米或一块腌肉）去加热的例子并不多见。而常见的的反而是蔬菜分量的增加，或者全鱼，整只家禽（尤其火鸡的大小不一）的分量与菜谱的分量有出入。在此情形下可依小量作料的调整方法去增减加热时间。

第三部分 菜　　谱

一、蔬菜类

微波炉煮出来的蔬菜，与用传统方法炒的菜当然有分别。但因煮得快，保存了较多的养分，颜色青翠悦目，而且不像炒菜那样，原味都走到水里去，是非常合乎健康的。

软叶类蔬菜如菠菜、西洋菜、茼蒿、豆苗、苋菜、通心菜及中、西生菜等，未经加热时体积大，需用深锅去煮，而翻动时仍觉不大方便。成熟后体积缩小，原锅上桌不甚雅观，但若转盛到另一个较小的碟子，又要多洗一件器皿。商场里有一种厚身、耐热带封链的“密实袋”，有不同的大小，蔬菜洗过后，稍沥水便可装进袋去，从左右两头拉向中央，留 3、4 厘米疏气，若中途要将蔬菜翻面，可整袋翻面及移位，非常方便。煮熟的菜可直接上碟，免去清洗深锅的麻烦。封链胶袋可再用好几次，用完以清水冲净，用毛巾或纸拭干。又有一种适用于微波炉之耐热胶袋，比封链胶袋经济，可用完即弃，但因无封链，要用非金属性的绳子轻扎住袋口和要解扎，不如有封链的方便。

无论用何种，或大、小的耐热胶袋，一次不要装太满，只装四分之三满便好。如蔬菜量大多，可分两袋，分置在转盘两旁。

蔬菜含水分多，煮得比其他作料均匀。如是大分量，在加热中途移位，则效果会更佳。

多纤维的蔬菜如切段的西芹、芦笋，成只的荷兰豆，切块的青、红椒等，加热后体积无大改变的，可在深锅内先热好油及料头（蒜或姜、葱），再下蔬菜炒匀，加盖，大火热数分钟后方调味。纤维较多的豆类如四季豆、青豆角、白豆角等，放进深锅后要加些水同煮。

伴碟式的菜如小棠菜、芥菜、中式生菜、嫩白菜、整条芦笋、芥兰、油菜等，多是一头较大，一头较小，最好分批排成层，用耐热胶膜包好，较大的一头放置转盘边沿。较小的一头放近中央，可吸收均匀的热度。

梗厚叶薄的广东白菜及北方大白菜（称黄芽白，或高丽菜），梗与叶煮熟时间不同，要分开入袋，叶袋放近中央，梗袋放近转盘边沿。

切开的西兰花及花菜最易处理，装袋或用深锅，同样熟得均匀。整个花菜包以胶膜，熟得较快。

切块的冬瓜、节瓜、合掌瓜、苦瓜等最好用袋装好去煮，大块的瓜脯则宜包好，分置转盘边沿。

白萝卜切丝或切块，都应在深锅内煮以便加热中途翻个身。红萝卜也是这样。

含淀粉质的根状蔬菜如马铃薯、芋头及番薯等，若整个加热，要刺穿外皮数处，沿转盘边分置。若切块则要放入深锅内少加些水，盖好方可加热。

茄子是一个很特别的例子，可以整个或切段后切片，用胶膜包起或装袋，或者切块装袋，或置深锅中加热。熟后的茄子肉不会起锈，颜色玉白悦目是最大的好处。

鲜草菇、鲜磨菇、鲍鱼菇、鲜冬菇及其他鲜菇类因含水分多，宜在深锅内把油热透，下料头后快炒。有芡的菇菜，则可装袋加热后沥水。

此部分菜谱内，有几个用以浇在蔬菜面上的芡汁的基本做法。读者熟习以后，可代以其他蔬菜。浇面的芡汁又可以互相替换，非常有用。

提供的菜谱，尽量包括不同蔬菜的做法，一般常用的中式蔬菜加热时间，可查看下表。但因每人对蔬菜的口感质地要求不同，表上是蔬菜恰熟的时间，欲爽脆或软些，可酌量减增，到经验娴熟以后，读者定能运用自如，随心所欲。

菜名	重量(克)	切法	包盖方法	大火热(分钟)	搁置(分钟)
不棠菜	225	小棵整棵，大棵切半	置圆碟上，叶放中央，梗放边	4	1
油菜心(条)	225	弃老梗及菜花，留 15 厘米长	胶膜上排成一层，包好，置粗的一头近转盘边沿，细的一头近中央	3	1
油菜心（段)	225	弃老梗及菜花，留 15 厘米长	装袋	2	—
大芥菜	450	每块分开，切 7 × 3 厘米	装袋	5	2
芥菜胆	450	改净计	用胶膜分三包包起，不可重叠，粗的一头放近转盘边沿置 1 公升锅中，加水 1 汤匙，盖好	5	2
四季豆 青豆角	225	切 4 厘米长	置 1 公升锅中，加水 1 汤匙，盖好	5	2
白豆角	225	切 4 厘米长	与青豆角同	4	2
鲜豌豆	225	整粒	装袋	4	1
荷兰豆	125	撕筋蒂	装袋或胶膜包	2	—
毛豆	225	去荚留豆	装袋，加水 1 汤匙	6	2
密糖豆	125	撕筋蒂	装袋	2	—
大豆芽	225	去根	置深锅中，盖好	5	2
绿豆芽	225	去根留头	置深锅中，盖好	3	—
急冻蚕豆	225	解冻	置浅锅中，盖好	3	—
鲜蚕豆	225	原粒	置浅锅中，盖好，加水 1 汤匙	5	—
茭白	225	切细丝	置浅盘，拨平，不	3	—

菜名	重量(克)	切法	包盖方法	大火热(分钟)	搁置(分钟)
青、红椒	200	去蒂及籽，切 2 × 3 厘米块	置圆碟上，中央留空，胶膜包好	2	—
茄子	450	成个，刺破外皮多处	胶膜逐个包好，置转盘边沿	6	3
	450	切块或切条	装袋	5	2
潺茄	225	整条	装袋	5	2
番茄	225	切米字块	置深盘中，加盖	2	—
韭菜	225	切 4 厘米段	置浅盘中，不加盖	2	—
	125	切小粒	置浅盘中，不加盖	1	1
韭黄	180	切 4 厘米段	置平碟上，包好。	1.5	—
蒜心、韭花	225	切 4 厘米段	装袋	3	—
鲜草菇	225	削蒂，拭净	装袋	2	—
鲜蘑菇	225	削蒂，拭净	装袋	2	—
鲜冬菇	225	去蒂，拭净	装袋	3	—
鲜鲍鱼菇	225	拭净，直切 1 厘米厚条	装袋	3	—
金针菇	100	切去根段 4 厘米不要	装袋	1	—
栗子肉	180	整粒	装袋，加水 1 汤匙	4	5
马铃薯	450	切角状块	装袋，排成一层	6	2
芋头	450	块×3 厘米	装袋，加水 2 汤匙	7	4
番薯	450	整个，刺破外皮，置厨纸上，不包盖	6	5	
莲藕	225	切 4 厘米段，拍碎	装袋，加水 1 汤匙	4	3
红萝	225	切滚刀块	装袋	3	—

一般炒菜

在微波炉内煮菜，不一定要装袋或用胶膜包，也可在深锅内煮。煮熟的蔬菜不加盐油固然可尝到真味，但也可采用一个近似“炒”的方法，较合一般人的口味。

作料：

菠菜叶或通心菜 450 克（1 磅）油 2 汤匙蒜头 2 粒切碎

调味料：

盐 3／4 茶匙（或适量）糖 1 茶匙

做法：

1、洗净菜，稍沥水。

2、4 或 5 公升深锅内加入油，大火热 2 分钟，下蒜头，大火多热 1 分钟，加菜入锅，盖好，大火热 3 分钟。将菜翻个面，加调味料，略拌数下，盖好大火再热 2 分钟。

3、原锅或盛入浅盘供食。

提示：

如炒分量较少或体积较小之蔬菜，用 3 公升之深锅便够。

瑶柱扒天津大白菜

用瑶柱做芡汁，淋在蔬菜上，叶道清中带浓，既可宴客又可作家常的菜式。只要做好芡汁，很多种蔬菜都可以垫底。

瑶柱一定要浸透，煮时用中小火，使瑶柱慢慢出味。大白叶和梗要分开处理，熟得均匀。

作料：

天津大白菜 1 棵约 1，000 克（2．2 磅）盐 1．5 茶匙油 2 汤匙瑶柱 30 克（约 1 安士）

蒸瑶柱料：

鸡清汤 1 杯，绍酒 1 茶匙，姜 2 片

芡汁料：

生粉 2 茶匙油 1 汤匙麻油 1 茶匙糖 1．5 茶匙盐 1／4 茶匙胡椒粉少许

准备：

1、瑶柱用水半杯浸起码 2 小时至软，并使尽量吸收水分。

2、加瑶柱连浸汁及蒸料入 1 公升量杯内，包紧。大火热 3 分钟后改用中小火（55%火力）热 10 分钟。稍冷撕碎，弃去姜片。

3、大白菜逐片分开，削出叶部。梗部切 4×10 厘米长方块，洗净，稍沥水。大白菜叶放入封链胶袋内，从左右两头拉向中央，留 5 厘米开口疏气，置转盘中央。大白菜梗分两包排齐，用胶膜包好，分置转盘两边。

做法：

1、大火热大白菜 10 分钟，移至一大盘内搁置。

2、用 1 汤匙瑶柱汁调匀芡汁料，加入量杯内与瑶柱拌匀。大火热 2 分钟，加热中途搅拌一次。大火再热 30 秒钟。

3、将大白菜梗解去胶膜，连同从封链袋倒出之大白菜叶，置大盘中，加

入盐、油拌匀。先放叶在长盘上，再排梗在叶上，淋上瑶柱芡，入炉加热 1 分钟供食。

变化 1：瑶柱扒豆苗

作料：

瑶柱芡 1 份（见主谱“瑶柱扒天津大白菜”）

豆苗 340 克（12 安士）油 3 汤匙蒜茸 1 茶匙糖 2 茶匙盐 1 茶匙

准备：

1、依主谱“瑶柱扒天津大白菜”准备（1）、（2）两法备好瑶柱待用。

2、豆苗洗净，沥干水。

做法：

1、照主谱“瑶柱扒天津大白菜”做法（2）煮好瑶柱芡。

2、4 公升深锅内大火热油 2 分钟，加入蒜茸，大火多热 1 分钟，加糖，放入豆苗，铲匀数下，加盖，大火热 3 分钟，翻个面，再热 1 分钟。移出倒入疏箕内沥去多余汁液拌入盐调味后上碟，淋上瑶柱芡汁，翻热 1 分钟。供食。

提示：

豆苗为雪豆（荷兰豆）之嫩叶，在香港十分流行。

变化 2：瑶柱扒鲜菇

作料：

瑶柱芡汁 1 份（见主谱“瑶柱扒天津大白菜”）鲜草菇 340 克（12 安士）

调味料：

油1汤匙蒜茸$1\frac{1}{2}$茶匙绍酒2茶匙蠔油1汤匙糖1／2茶匙盐适量

准备：

1、依主谱“瑶柱扒天津大白菜”预备好瑶柱芡待用。

2、每个草菇用小刀削净底部并切一十字，冲净，置封链胶袋内，从左右两头拉向中央，留 3 厘米开口疏气，大火热 3 分钟后倒入疏箕内沥去水份。

做法：

1、2 公升浅锅内下油，大火热 2 分钟。加入.蒜茸，沾酒，立即倒入鲜菇，炒匀后加盖，大火热 1 分钟，加入糖、蠔油及盐调味，整盘移出。

2、加热瑶柱芡汁至烧开，约 2 分钟，淋在鲜菇面上原盘供食。

提示：

若原盘上桌，应放在耐热桌垫上。

蟹肉扒西兰花

作料：

花蟹 2 只约 400 克（14 安士）西兰花 450 克（1 磅）油 1 汤匙盐、糖各

1／2 茶匙蛋白 1 只打散金华火腿茸 1 汤匙

蟹肉芡汁料：

鸡清汤 1／2 杯，生粉 2 茶匙，麻油 1 茶匙，油 1 汤匙，盐、糖各 1／4 茶匙，胡椒粉少许

准备：

1、用胶膜分别将蟹包好，置转盘两旁，大火热 4 分钟。移出搁凉，拆肉备用。

2、西兰花洗净去柄，将花球切成大小相等之块状，放入有封链之大耐热胶袋内，将封链从左右两头拉向中央，留约 3 厘米开口疏气。

3、调匀芡汁料待用。

做法：

1、整袋西兰花置于转盘近边处，开口向上，大火热 3 分钟。移出倒入深盘内，滤去多余水分后加入盐、糖及油拌匀。

2、1／2 公升玻璃量杯内放入芡汁料，大火热 1 分钟，拌匀后加入蟹肉及一半的火腿茸，大火热 1 分钟。

3、再打匀蛋白，与芡汁同拌匀，大火热 30 秒钟，淋在西兰花上，回炉热 30 秒钟，洒上余下火腿茸，原盘供食。

变化 1：蟹肉扒鲜冬菇

作料：

蟹肉芡 1 份（见主谱“蟹肉扒西兰花”）新鲜冬菇 340 克（12 安士）油 2 汤匙蒜头 1 粒拍扁 金华火腿茸 1 汤匙

调味料：

蠔油 1 汤匙 绍酒 2 茶匙糖 1 茶匙盐 1／4 茶匙

准备：

1、鲜冬菇去蒂，每个用厨纸揩净，放入有封链的耐热胶袋内，从左右两头拉向中央，留 3 厘米开口以泄气。大火热 2 分钟。移出沥去多余水分。

2、照主谱做法（2）及（3）煮好蟹肉芡。

做法：

2 公升浅锅内下油及蒜头，大火热 2 分钟。加入冬菇及调味料，大火热 2 分钟。淋蟹肉芡在冬菇上，加热 30 秒钟。洒下火腿茸作装饰，供食。

提示：

蟹肉芡又可以扒豆苗、克菜、菠菜、丝瓜、冬瓜，甚或豆腐。读者可以随意变化，请参照本书内蔬菜加热时间表。

变化 2：蟹肉扒芥兰

作料：

蟹肉芡料 1 份（见主谱“蟹肉扒西兰花”）

金华火腿茸 1 汤匙 幼身芥兰 560 克（1 磅 4 安士）油 2 汤匙 姜 2 片 糖、绍酒各 1 茶匙 盐 1／2 茶匙（或随量）

准备：

1、芥兰取中段均匀部分（其余头尾留作他用），切 4 厘米长度，约得

200 克。

2、照主谱“蟹肉扒西兰花”准备及煮好蟹肉芡。

做法：

随即在一浅瓷锅内，加油及姜片，大火热 2 分钟，下芥兰、酒及糖、盐，拌匀后加盖，大火热 3 分钟。淋下蟹肉芡，大火多热 1 分钟，移出撒上火腿茸作装饰，原盘供食。

提示：

市场上终年有新鲜小玉米出售，质爽味甜，买两包（每包约 180 克）以代芥兰段，不需修改，原条下锅，非常方便。

变化 3：蟹肉扒豆苗

作料：

蟹肉芡料 1 分（见主谱“蟹肉扒西兰花”）

豆苗 340 克（12 安士）油 3 汤匙蒜茸 1

茶匙糖 2 茶匙盐 1 茶匙

准备：

1、依照主谱“蟹肉扒西兰花”方法煮好蟹并拆肉。调匀芡汁待用。

2、洗净豆苗，沥去多余水分。

做法：

1、照主谱“蟹肉扒西兰花”煮好蟹肉芡。

2、4 公升深锅内加油，大火热 2 分钟。下蒜茸，大火热 1 分钟。加入盐、糖及豆苗与热油同拌匀，盖好，大火热 3 分钟。将豆苗翻面，盖回，大火多热 1 分钟。

3、移豆苗至疏箕内沥去多余汁液后装盘，淋蟹肉芡在面上，加热 1 分钟，供食。

虾子鲜菇

作料：

虾子 1 汤匙绍酒 2 茶匙蒜头 1 粒拍扁姜 2 片鲜草菇 400 克（14 安士）油 2 汤匙蒜茸 2 茶匙

调味料：

盐 1／4 茶匙糖 1／2 茶匙绍酒 1 茶匙

芡汁料：

鸡清汤 1／3 杯 蠔油 2 茶匙 生抽、麻油、生粉各 1 茶匙糖、胡椒粉各少许

准备：

1、以小刀修净草菇底部，并切一十字约 1 厘米深，置 2 公升浅锅内，加盖。大火热 2 分钟，移出，倒入疏箕内，以冷水冲透，沥去多余水分。

2、小碗内放虾子、酒、蒜及姜，以胶膜包好，大火热 1 分钟。弃去蒜姜。

3、调匀芡料汁备用。

做法（一）：一般加热法：

洗净浅锅，下油及蒜茸，大火热 2 分钟。加入草菇、虾子及调味料，盖

好，大火热 2 分钟。搅匀芡汁料与草菇拌匀，大火热 1 分钟，拌匀一下稍待片时，待汁稠便可供食。

做法（二）：烤盆法

大火热烤盘 4 分钟，下油及蒜茸，一炒匀即加入草菇、虾子及调味料，以纸碟轻盖，大火热 2 分钟。将草菇拨向烤盘四周，搅匀芡汁加在盘中间，大火热 30 秒钟。移出稍候片刻，待汁液变稠后与草菇拌匀便可供食。

提示：

用烤盘可把虾子爆香，但一般加热法则较方便，读者可自行选择。

变化 1：虾子烧豆腐

作料：

虾子 1 汤匙硬豆腐两块约 340 克（12 安士）油 2 汤匙 蒜茸 1 茶匙 葱 1 条切粒

调味料：

蠔油 1 汤匙老抽、糖、麻油各 1 茶匙胡椒粉及盐各少许

做法：

1、照主谱“虾子鲜菇”用绍酒、姜、蒜蒸好虾子待用。

2、硬豆腐切 3／4 厘米厚片，再切 3×2 厘米块。置微波炉用之架上，排成一层，大火热 2 分钟以排去多余水分。

3、大火热烤盘 5 分钟，加入油及蒜茸同炒匀。随即下豆腐、虾子及调味料，兜炒数下，（不用加盖）大火热 3 至 4 分钟至水分收干为止，拌匀，洒上葱花供食。

变化 2：虾子干烧冬笋

作料：

蒸好虾子 1 份（见主谱“虾子鲜菇”）鲜冬笋 1500 克（约 3 磅 5 安士）糖 2 茶匙盐 1／2 茶匙油 2 汤匙蒜头 1 粒拍扁糖 1 茶匙老抽 1 汤匙麻油 1 茶匙

做法：

1、照主谱“虾子鲜菇”方法蒸好虾子备用。

2、冬笋去壳修净，切去底部多纤维处，约得净肉 450 克，滚刀切块，放小锅内，加水盖面，放入糖、盐，置炉火上大火烧开，煮 2 分钟。倒入疏箕内以冷水冲透，沥水后用厨纸汲干多余水分。

3、转盘上置只双层厨纸，放入冬笋，大火热 3 分钟，使收干水分。

4、大火预热烤盘 5 分钟，下油爆香蒜头，再下糖，快速加入笋块，不停兜炒使笋与糖拌匀，加入虾子及老抽，拌匀后大火热 3 至 4 分钟至水分收干，淋上麻油供食。

变化 3：虾子干烧茭白

冬笋若过时，可以 400 克（14 安士）茭白代替。茭白修去老的一头，削皮切滚刀块，装入封链胶袋内，大火加热 4 分钟，沥水后照干烧冬笋方法完成。

麻辣茄子

作料：

茄子 675 克（1 磅 8 安士）青葱 1 棵切 3 厘米长细丝 芫荽 1 棵切 3 厘米段

麻辣酱料：

芥末、水各 2 茶匙 芝麻酱、生抽、浙醋、糖、麻油各 1 汤匙鸡粉 1／2 茶匙（随意）盐 1／4 茶匙

准备：

1、茄子洗净去蒂，每个用竹签戳破外皮数处以利蒸气泄出。

2、先在小碗内调匀芥末及水，用筷子以一个方向大力搅拌成幼滑之芥酱，然后加入其余之麻辣酱料一同拌匀。

做法：

1、茄子分 2 袋装起，排成一层，置转盘两旁，大火热 8 分钟，移出搁置 5 分钟。放入疏箕内沥去多余水份。

2、用叉或筷子将熟茄子分成条，约 1 厘米粗，盛在深碟上，淋下麻辣酱，以保鲜纸包好，放入冰箱内。供食前撒上芫荽及葱同拌匀。

提示：

如热食，从胶袋倒出稍沥水便装盘，挑成条状，淋下麻辣酱拌匀，撒上芫荽葱供食。

瑶柱扒节瓜脯

作料：

节瓜 3 个约 450 克（1 磅）瑶柱 3 大个或碎瑶柱 2 汤匙 绍酒 1 茶匙 糖 1／2 茶匙姜 1 片 盐 1／2 茶匙（或适量）

调味料：

油 2 茶匙 麻油、生粉各 1 茶匙水、蠔油各 2 茶匙胡椒粉少许

准备：

1、瑶柱置 1／2 公升玻璃量杯内，用水半杯浸软，撕碎，加入酒、糖及姜片，包紧。大火热 2 分钟后改为小火（30%火力），再热 5 分钟。

2、节瓜刮去外皮，洗净，每个直剖成两半，置胶膜上，切口向下，包成一长条，共 3 条，分置转盘近边处。大火热 7 分钟。移出用冷水冲透以保青绿。

3、小碗内备好调味料。

做法：

1、平底玻璃盘（25×15×4 厘米）内，依短的一旁排好节瓜，切口向上。加盐与瑶柱汁调匀，倒入盘中，瑶柱分置节瓜两旁，用胶膜包紧，大火热 7 分钟，加热中途将节瓜翻面。

2、移出整盘节瓜，将中央两块移开，留一空位，倒进调味料搅匀，入炉大火热 30 秒。排瓜块回原状，上放瑶柱，再热 30 秒至汁稠，原盘供食。

变化 1：冬菇虾米焖节瓜

作料：

节瓜 1 份（照主谱“ 瑶柱扒节瓜脯 ”）小北菇 16 只糖、绍酒各 1 茶匙虾米 1 汤匙油 1 汤匙 蒜头 1 粒切片

调味料：

蠔油、水各 2 茶匙生粉 1．5 茶匙麻油 1 茶匙

准备：

1、虾米、冬菇各用水半杯浸软，挤干，留浸水。冬菇用糖及绍酒拌匀。

2、照主谱准备法（2）处理节瓜，冷水冲透待用。

3、小碗内备好调味料。

做法：

1、玻璃量杯内下油及蒜，中火热 2 分钟，放入虾米、冬菇及浸水，胶膜包紧，大火热 2 分钟。

2、照主谱做法完成，见有瑶柱之处便以冬菇及虾米代替。

变化 2：瑶柱焖冬瓜脯

作料：

瓜冬一大块约 900 克（2 磅），15 厘米丁方碎瑶柱 30 克（约 1／4 杯）

芡汁料：

生粉 2 茶匙冬瓜汁 1 汤匙

蒸料：

鸡清汤 1／2 杯绍酒 1 茶匙姜 1 片

调味料：

油 2 茶匙 麻油 1 茶匙盐 3／4 茶匙胡椒粉、糖各少许

准备：

1、冬瓜去皮及瓤，切成四条，每两条用胶膜包住，置转盘两旁。大火热 5 分钟，解膜，沥去多余水分并留用。

2、瑶柱置小碗内，加水 1／3 杯浸 2 小时，撕碎，加入蒸料，用胶膜包紧，大火热 2 分钟后用中小火（55%火力）加热 15 分钟。弃去姜片，加调味料拌匀。

做法：

1、冬瓜依次序排回一大块，放进一个 2 公升深锅内，倒入瑶柱汁，将瑶柱丝铺在冬瓜上，盖好。大火热 5 分钟，如冬瓜呈透明即表示已够软。若不，再多热 2 分钟。

2、小心泌冬瓜汁到半公升玻璃量杯内，调匀生粉水并注入汁内，稍拌匀，大火热 1 分钟。用挥打器或筷子搅拌一下，淋在冬瓜面上，再回炉大火加热 2 分钟供食。

麻辣茭白

作料：

茭白 340 克（12 安士）麻辣酱 1 份

做法：

1、照“ 麻辣茄子 ”配好麻辣酱待用。

2、茭白削去厚皮，改去纤维多的部分，滚刀切 4 厘米块，一冲净即放入有封链胶袋内，从左右两头拉向中央，约留 3 厘米开口泄气，置转盘上，大火热 5 分钟，移出至疏箕内沥去多余水分。

3、如热食可于是时装盘，淋麻辣酱拌匀供食。若冷食则放入冰箱内，供食前方下麻辣酱拌匀。

粉丝虾米煮萝卜

作料：

萝卜 450 克（1 磅）虾米 30 克（约 1 安士）油 2 汤匙蒜茸 1 茶匙粉丝 50 克（约 2 安士）鸡清汤 1／2 杯 盐 3／4 茶匙（或适量）

准备：

1、虾米用水 1／2 杯浸软，留浸水。

2、粉丝用水浸软，沥水。

3、萝卜切丝，装入有封链胶袋内，从左右两头拉向中央，留约 3 厘米疏气，置转盘上，开口向上，大火热 6 分钟。移出搁置 5 分钟。

做法：

1、3 公升深锅内下油，大火热 2 分钟，放入虾米及蒜茸，大火热 2 分钟。倒入虾米及鸡汤，拌进粉丝，加盖，大火热 4 分钟。

2、萝卜连汁加入锅内，盖好，大火热 3 分钟，洒下盐与其他作料一同拌匀。搁置 5 分钟原锅供食。

冬菇菜胆

作料：

厚身花菇 12 只，约 60 克（2 安士）青梗白菜（小棠菜）340 克（12 安士）油 1 汤匙盐 1／2 茶匙

蒸料：

鸡油 1 块约 45 克（约 1．5 安士）糖、绍酒各 1 茶匙 盐 1／4 茶匙 姜 2 片。

芡汁料：

鸡清汤 2 汤匙 生粉 1 茶匙 蠔油 2 茶匙麻油 1 茶匙 盐适量

准备：

1、冬菇洗净，放入半公升玻璃量杯内，用水半杯浸透后去蒂。加入蒸料，用胶膜包紧，中火（70%火力）加热 5 分钟或至鸡油融化为止。移出。弃去鸡油渣及姜片。

2、将芡汁料与冬菇及汁拌匀留用。

3、青梗白菜修去老壳及一部分菜叶使成菜胆，大者直剖为两半，小者原条。用前方洗净。

做法：

1、青梗白菜胆排在圆碟上，成放射形，叶向中央，菜梗则近边沿，加入水 2 汤匙，胶膜包紧。大火热 5 分钟。移出泌去菜汁，拌以油、盐，排回原状。

2、这时将冬菇及汁加以搅拌，大火热 2 分钟。
3、排好冬菇在菜之中央，淋上芡汁，入炉加热 30 秒钟，原盘供食。

鲜菇大会

作料：

鲜鲍鱼菇、鲜草菇、鲜蘑菇、鲜冬菇各 115 克（4 安士）金针菇 85 克（3 安士）油 2 汤匙蒜茸 1 茶匙 西兰花 180 克（6 安士）盐、油各适量

芡汁料：

鸡清汤 1／4 杯糖、麻油、生粉各 1 茶匙蠔油 1 汤匙 生抽 2 茶匙 胡椒粉少许

准备：

1、金针菇改去菇柄部分约 3 厘米，稍冲一下。其余四种鲜菇用湿厨纸揩净，鲍鱼菇依纹切 3 厘米块，蘑菇及冬菇修蒂，草菇在底部用小刀切一十字。

2、蘑菇、冬菇及草菇同装在有封链胶袋内，从左右两头拉向中央，留 3 厘米开口疏气，鲍鱼菇另装在小袋内。

3、西兰花切花球，胶膜包紧，大火热 2 分钟，用油盐拌移出待用。

4、调匀芡汁料。

做法：

1、放大的一袋鲜菇在转盘一边，另一边则放小的一袋。大火热 3 分钟后移出大的一袋，倒在疏箕内沥水。继续加热 1 分钟才能移出鲍鱼菇，沥水。

2、2 公升浅锅内加入油及蒜茸，大火热 2 分钟，下金针菇，大火热 1 分钟。放入其他四种菇，淋芡汁，盖好，大火热 1 分钟，拌匀。西半花放在周围，加热 1 分钟，原盘供食。

川辣黄瓜

作料：

黄瓜 340 克（12 安士）盐之茶匙

腌料：

四川花椒粒 2 汤匙 白醋、糖、水各 2 汤匙干红椒 2 只

做法：

1、黄瓜切 5 厘米一段，用菜刀背敲松使不成规则条状，置疏箕内加盐拌匀，腌至少 2 小时，稍挤去水分。

2、1 公升浅锅内加入花椒，大火热 1 分钟或至花椒在炉内卜卜作响，加醋、糖及辣椒，中小火（55%火力）热 2 分钟。移出，弃去花椒，加入黄瓜，拌匀后在室温下搁凉，加盖放入冰箱内藏冷后供食。

腌鲜蘑菇

作料：

鲜蘑菇 450 克（1 磅）蒜茸 1 茶匙 葱白 2 条切碎 芫荽 1 棵切碎

腌料：

柠檬 1 个榨汁 芥末粉 2 茶匙 盐 1 茶匙鸡粉 1／2 茶匙 糖 2 汤匙 麻油、

油各 1 汤匙胡椒粉 1／4 茶匙

做法：

1、蘑菇削蒂，洗干净，装入有封链的胶袋内，从左右两头拉向中央，约留 3 厘米开口疏气，大火热 3 分钟。立即移出蘑菇倒在疏箕内沥去多余水分，用厨纸吸干。

2、小碗内先调匀芥未及柠檬汁，再下其余腌料，用挥打器或筷子拌匀，加入蘑菇、葱、蒜及芜荽拌匀，以保鲜纸包好，放入冰箱内过夜让人味。冷食。

辣白菜

作料：

大白菜约 1，000 克（2 磅 2 安士）盐 1 汤匙

腌料：

油 1／4 杯蒜头 3 粒切丝姜 6 片切丝红辣椒 3 只切丝 白醋、白糖各 1／4 杯绍酒 1 汤匙

准备：

1、大白菜每片分开，每块切成 5×2 厘米，放入大疏箕内，加盐拌匀，腌起码 2 小时，尽量挤去水分留用。

做法：

1、2 公升浅锅内加入油，大火热 3 分钟。投入蒜丝、姜丝及椒丝，以纸碟轻盖防油在炉内四溅，大火多热 2 分钟，下糖、醋大火热 1 分钟至糖融。移出。

2、加入大白菜及绍酒与腌料拌匀。搁置待凉后加盖，放入冰箱内藏冷，方可供食。

上海式炒蚕豆

作料：

新鲜蚕豆肉或急冻扁豆 225 克（8 安士）油 2 汤匙葱 2 棵切粒糖 1 汤匙盐 1／2 茶匙

做法：

2 公升浅锅内下油，大火热 2 分钟，加葱、糖及盐，大火热 1 分钟，加入蚕豆与调味料拌匀，洒下 1 汤匙水，盖好，大火热 3 分钟。供食。

烂糊白菜

作料：

大白菜 1 棵，约 1，000 克（2 磅 2 安士）金华火腿茸 2 汤匙鸡清汤 1／2 杯 鸡粉 1 茶匙（随意）盐 1 茶匙

芡汁料：

油 2 汤匙 生粉 1 汤匙 绍酒、麻油各 1 茶匙糖 1／4 茶匙 胡椒粉少许

准备：

1、大白菜逐片撕开，改去叶，梗部切 7 厘米长，洗净后稍沥水。用胶袋

装好菜叶，放转盘中央。菜梗分 3 包包好，放于转盘边上。大火热 10 分钟，移出在疏箕内搁置，下面用大碗接住菜汁。

2、菜凉后解开胶膜，按放射形逐层码在中碗内，每层之间洒些火腿茸（留少许作装饰），菜叶则盖面。

做法：

1、调匀鸡汤、鸡粉（如用）及盐，倒入菜中，用胶膜包紧。大火热 8 分钟到菜全软为止。小心泌出汁液。

2、这时可烹制芡汁。半公升量杯内，用约 2 汤匙冷菜汁（见准备 1）先调匀荧汁料，再加入热菜汁打匀，大火热 2 分钟。加热中途搅匀汁液一次。

3、将碗内大白菜扣在深碟上，淋以芡汁，撒下其余火腿茸作装饰，趁热供食。

变化 1：家常焖白菜

作料：

全部与主谱“ 烂糊白菜 ”同。

芡汁料：

全部与主谱“ 烂糊白菜 ”同

做法：

1、大白菜叶、梗分开，洗净。梗切 7 厘米长，放入 4 公升瓷锅内，加盖。大火热 10 分钟，中途翻面一次。

2、和匀鸡汤、鸡粉及盐，倒在白菜梗上，加入火腿茸，略拌一下，铺上菜叶，盖好。大火热 8 分钟。泌菜汁到半公升玻璃量杯内。

3、煮芡汁时先用 1 汤匙水和好生粉，再与其他汁料和匀，注入量杯之热菜汁内，大火加热 2 分钟，加热中途搅匀芡汁。

4、如不嫌盛器太大，可淋芡汁在菜面供食，否则可将大白菜转盛较浅的盘子，才能淋上芡汁。

变化 2：奶油大白菜

作料：

大白菜 1 棵（见主谱“ 烂糊白菜 ”）金华火腿茸 2 汤匙

调味料：

鸡清汤 3／ 4 杯 鸡粉 1 茶匙（随意）盐 1／ 2 茶匙

奶油芡料：

油 2 汤匙 蒜头 1 粒拍扁 粟粉 1 汤匙盐、糖各适量胡椒粉少许淡奶 1/4 杯

做法：

1、照主谱“ 烂糊白菜 ”1 准备，加调味料及火腿茸煮好大白菜待用。留一小撮火腿茸作装饰。

2、泌出热菜汁到碗内并留用。

3、1 公升量杯内加入油及蒜头，大火热 2 分钟，弃去蒜头，下粟粉与油拌匀，大火热 1 分钟。

移出量杯，徐徐倒入热菜汁，边倒边搅拌至稠，下奶油、盐、糖及胡椒

粉，大火热 2 分钟，试味后将大白菜装盘，淋下奶油茨供食。

变化 3：奶油菜花

作料：

花菜 1 个，净重约 450 克（1 磅）奶油芡汁 1 份（见“奶油大白菜”）盐适量 装饰用金华火腿茸

做法：

花菜除去叶子。整个用胶膜包紧，放于转盘边。大火热 5 分钟。移开，洒上些盐调味。照“奶油大白菜”煮好奶油后，装花菜入盘，淋奶油茨在面上，撒下火腿茸作装饰供食。

鱼香茄子

作料：

茄子 4 只约 450 克（1 磅）油 2 汤匙麻油 2 茶匙 生粉 1 茶匙十水 1 汤匙 芫荽 2 棵切碎

鱼香料：

蒜茸 2 茶匙 姜茸 1 茶匙 葱 1 棵切粒

调味料：

镇江醋、黄砂糖各 2 汤匙 四川辣豆瓣酱茶匙（满）鸡粉 1／2 茶匙（随意）酱油 1 汤匙

准备：

1、茄子洗净去蒂，从上到下，相间地削去一部分外皮，切 5 厘米（1 英寸）段，每段直切成两半，每半切 3 片。

2、每两个切好的茄子用胶膜包好，分别放在转盘两边，大火热 5 分钟。移开，搁置 5 分钟，解去胶膜，放疏箕内沥去多余水分。

3、备好鱼香料，调味料及生粉水。

做法（一）一般加热法

2 公升浅锅内下油，大火热 2 分钟。加入鱼香料，大火热 2 分钟。拌入调味料及生粉水，大火热 1 分钟。小心加入茄子，浇汁在上，大火多热 1 分钟。淋入麻油，撒下芫荽供食。

做法（二）烤盘法

大火预热烤盘 5 分钟。下油及鱼香料同铲匀，淋下调味料，小心放入茄子，加盖，大火热 2 分钟。拨茄子向盘之四周，中间留空位，倒人生粉水，搅拌后大火热 1 分钟。拌匀茄子及汁液，淋入麻油，撒入芫荽装盘供食。

于煸四季豆

作料：

四季豆 350 克（12 安士）油 3 汤匙 虾米 1 汤匙 四川榨菜 30 克（约 1 安士）蒜茸 1 茶匙 盐少许

准备：

1、虾米浸软切成小粒。榨菜先切薄片，用水洗净，浸约 20 分钟后切成

小粒。

2、四季豆撕筋，每条切成 2 段，洗净沥水。

做法：

1、大火预热烤盘 5 分钟，下油，爆香蒜茸、虾米及榨菜。铲出。

2、加人四季豆与盘中余油拌匀，拨豆向盘边，留出中央，放回虾米及榨菜、大火（不用包盖）热 10 分钟至四季豆变软为止，加热中途拌匀作料一次。试盐味。热食冷食俱可。

凉拌萬苣笋

作料：

萬苣笋约 450 克（1 磅）

调味料：

麻油、生抽各 1 汤匙 糖 1 茶匙 辣椒油 1／2 茶匙（随意）

准备：

萬苣笋从茎的一头，撕去外皮，绿叶部分不用，洗净切滚刀块，约得半磅。

做法：

1、萬苣笋放入有封链胶袋内，从左右两头拉向中央，留 3 厘米开口泄气，大火热 2 分钟，移出倒入疏箕内沥水，搁凉。

2、配好调味料，淋在离宦笋上供食，或先行冷藏，供食时再淋调味料供食。

提示：

洋芹菜（西芹）亦可用作凉拌，撕根去叶后切 5×2 厘米长条，如上法处理。

火腿烩大芥菜

作料：

卷心潮州大芥菜约 560 克（1 磅 4 安士）金华火腿一块约 45 克（1．5 安士）蜜糖 1 茶匙十水 1 茶匙

调味料：

油 2 汤匙 糖 2 茶匙 盐 1 茶匙

芡汁料：

鸡清汤 1／2 杯 盐 1／4 茶匙 油 2 茶匙生粉 1 茶匙满 麻油、胡椒粉各少许

准备：

①大芥菜剥去老叶（560 克为净重），将每片分开，当中直剖为二块，芥菜心亦一剖为二，洗净后稍沥干水分；②40 厘米长的胶膜上，将芥菜排成一行，使厚的一头排在一起，包好。一共包 3 份。芥菜心则置封链胶袋内，从左右两头拉向中央，留 3 厘米开口疏气；③火腿切薄片，约得 10 片，放在小碟上，排成梯形，淋上蜜糖水，胶摸包好，大火热 30 秒钟。留用；①调匀芡汁料并加入蒸火腿汁一起拌匀。

做法：

1、转盘上将 3 包芥菜分排成三角形，中央放装袋的一包，大火热 6 分钟。移出倒在疏箕内沥去多余水分，便放入大碗内，加入调味料拌匀。

2、2 公升深锅内下芡汁料，用挥打器或筷子搅拌一下，大火热 2 分钟，再搅匀，加入芥菜与汁液拌匀，加盖，大火加热 1 分钟，下火腿片盖面，大火多热 1 分钟。原锅或排好上碟供食。

火腿瓜夹

作料：

冬瓜 675 克（1 磅 8 安士）金华火腿约 60 克（2 安士），约为 2×4×3 厘米大小 蜜糖 1 茶匙十水 1 茶匙

芡汁料：

鸡清汤 1／4 杯 生粉 1 茶匙满 麻油、绍酒各 1 茶匙油 2 茶匙盐、胡椒粉各少许

准备：

①金华火腿切薄片，紧排成梯状，置小碟上，扫上蜜糖水，用胶膜包紧，大火热 30 秒钟；②冬瓜除去皮及瓤，切成长 4 厘米，宽 2 厘米、厚 1．5 厘米的块，共 12 件。每件从近瓜瓤之一方割入，分成两半，至离皮处约 1．5 厘米为止，不可剖开；③每块瓜从剖开处夹人火腿一片，便是冬瓜夹。平排瓜夹在长盘中成两行，每行 6 件，用胶膜包紧。调匀芡汁待用；

做法：

①大火热瓜夹 10 分钟，移出。揭开胶膜一角，将碟内原汁倒入玻璃量杯内，再包紧，搁置 4 分钟；②加芡汁入量杯内与冬瓜汁拌匀，大火热 1 分钟，取出搅匀淋在冬瓜夹上，入炉加热 2 分钟，趁热供食。

蒸莲藕饼

作料：

莲藕约 450 克（l 磅）腊肠 1 条 虾米 1 汤匙 冬菇 4 只葱、芫荽各 1 棵

调味料：

油 1 汤匙 麻油、糖、鸡粉各 1 茶匙 盐少许 胡椒粉 1／ 8 茶匙

准备：

①冬菇、虾米浸软，切绿豆大小粒。腊肠、葱、芜荽也切成小粒；②玻璃量杯内加入腊肠、冬菇及虾米，以纸碟轻盖，大火热 1 分钟 30 秒。

做法：

①莲藕洗净，刮去黑色外皮，切去藕节，以姜磨磨碎，放入一大碗内，加入腊肠，冬菇、虾米、芫荽葱及调味料一起拌匀；②将作料转盛到一中式深碟内，以胶膜包紧。并剪一圆形铝箔，其半径比深碟大 4 厘米，使四周有 2 厘米垂下，中央剪一 6 厘米的圆孔。盖铝箔在胶膜上，切记暗的一面应向上。大火热 5 分钟。放 5 分钟可供食。

葡汁四宝蔬

作料：

红萝卜、鲜草菇各 140 克（5 安士）西兰花、大白菜各 170 克（6 安士）盐、油各适量油 2 汤匙 干葱头 2 粒拍碎 粟粉 1 汤匙 咖哩粉 1 茶匙葡汁料：淡奶或忌廉奶 1／ 4 杯椰奶 1／ 2 杯鸡清汤 1／ 4 杯

准备：

1、红萝卜去皮，切 1×1×5 厘米条。鲜草菇削净杂物，底部用小刀切十字，用湿厨纸拭净。西兰花切成小球。大白菜切成 5×3 厘米的块。

2、四种蔬菜分别用胶袋装好。红萝卜、鲜草菇及西兰花煮熟时间大致相同，可分别放在转盘上，大火热 4 分钟。移出放在疏箕内沥去多余水分。每种蔬菜上洒少许盐，下油后拌匀。

3、大白菜装袋，大火热 4 分钟。移出沥水，洒盐，下油后拌匀。

做法：

1、加油及干葱头在 1 公升玻璃量杯内，大火热 2 分钟。拌入咖喱粉及粟粉，大火热 2 分钟。

2、大碗内拌匀葡汁料，大火加热 2 分钟 30 秒或烧开，便注入量杯内与油、咖喱粉及粟粉打匀。大火热 2 分钟。试盐味。

3、四种蔬菜分装在盘上，不同颜色相间，以增美观。淋葡汁在蔬菜面上，大火加热 2 分钟供食。

二、汤 羹 类

广东人无汤不欢。老火慢熬的汤更具食疗意义。如果读者梦想着在二、三十分钟内，微波炉可以为你完成一件非常费时的日常堡汤工作，那你一定会十分失望。

不错，美国的微波烹调专家一致推崇微波炉煮的鸡汤，既快又好，经饮食杂志测试过，亦认为是微波炉的一大杰作。但在一般中国人的心目中，这些鸡汤与作为汤底的上汤，虽然有别。在广东人而言，与“煲汤”何止距离一大截！

粤式堡汤，在主料亦有副料，而副料多为蔬菜，而且分量不轻，所用的容器一走要够大，方能盛载，一个五公升的深锅不能缺少。传统堡汤，要慢火堡到肉味渗进汤里去方算够火路。微波煮汤，先煮的是水，然后是肉，肉煮熟了，再由水把热力传入肉内，要很久方能出味。水也蒸发得快，往往水烧干了一半肉味仍未出来，要加水继续再煮。挥发了的蒸气，变成水点，附在炉壁上，吸纳了一部分微波，减低了效能，不见得特别省时，汤亦不够清。

至于滚汤，又是另一回事。水烧开了，下菜，菜接受了微波而成熟，原味仍然保留。继续下鱼片或肉片，也是独立成熟而不出味。若再煮下去，蔬菜及肉都会过火而汤味仍然稀薄。况且用微波滚汤，大部分加热时间都用在烧开水分，与在炉上烧水相比，不见得快多少，这也是微波滚汤的弱点。所以欲要滚快汤，仍得从沸水开始方为省时。

反而利用现成的上汤或罐头鸡清汤去做羹，用微波比较方便，更可以原锅上桌，减少清洗器皿的手续。而做羹必需下淀粉（生粉或粟粉）去稠结，像用微波做荧汁一样，只要把淀粉调好，拌进热汤去，加热移出搅拌一下羹便变稠。淀粉不会结块，这是最大的好处。

一般滚汤

作料：

猪肉或牛肉 115 克（4 安士）软叶蔬菜 225 克（8 安士）油 2 茶匙 盐 1／2 茶匙（或适量）沸水 21／2 杯

调味料：

生抽 2 茶匙绍酒、生粉各 1 茶匙麻油 1／4 茶匙 糖、胡椒粉各少许油 1 茶匙

准备：

1、猪肉或牛肉逆纹切成薄片，放入小碗内，加调味料拌匀。

2、蔬菜洗净切 5 厘米的段。

做法：2 公升深锅内放入油、盐，大火热 1 分钟，加沸水及蔬菜，盖好，大火热 4 分钟（如用冷水下锅，大火热 9 分钟）。下肉片挑散，再盖好，大火多热 2 分钟。试盐味，拌匀原锅供食。

提示：

鱼片滚汤可照“坠火鱼片汤”做法。

坠火鱼片汤

作料：

皖鱼肉 140 克（5 安士）油、生抽各 2 茶匙姜 2 片切丝沸水 2 杯茶瓜丝 1 汤匙皮蛋工个切六块芫葵 3 棵切段盐少许

做法：

1、鲸鱼切片，用油、姜丝及生抽拌匀。

2、2 公升深锅内加沸水、茶瓜及皮蛋，盖好，大火热 2 分钟。

3、拌入鱼片及芫荽，盖回，大火热 1 分钟，放置 2 分钟后拌一下，试盐味即可供食。

咸蛋节瓜肉片汤

作料：

猪肉片 1 份（见“ 一般滚汤 ”）节瓜 1 个约 250 克（9 安士）卤蛋 2 个干草菇 15 克（1／ 2 安士）沸水 4 杯

准备：

1、照“ 一般滚汤 ”谱切好肉片并调味。

2、草菇除沙泥，用半杯水浸软，留浸菇水。

3、节瓜去皮切骨牌块。卤蛋分黄、白，蛋黄一分为二。

做法：

1、3 公升深锅内放入沸水、草菇、浸草菇水、切瓜及蛋黄，盖好，大火热 12 分钟。加入肉片挑散。

2、打散卤蛋白，拌入汤内，盖回，大火热 2 分钟，下盐或不下盐俱可，原锅供食。

提示：

切瓜可代以同分量之冬瓜。

变化：鲜菇丝瓜豆腐牛肉片汤

作料：

牛肉片 1 份（“ 一般滚汤 ”）丝瓜 1 条 225 克（安士）鲜草菇 85 克（3 安士）软豆腐 180 克（6 安士）油 2 茶匙盐 1 茶匙或适量姜 1 片沸水 3 杯

准备：

1、照主谱“ 一般滚汤 ”腌好牛肉片。

2、丝瓜削皮切滚刀块。

3、鲜草菇改去底部泥沙，冲净，每个切 3 片。

4、豆腐切 l×2×3 厘米块。

做法：

3 公升深锅内下油、盐及姜片，大火热 1 分钟，加入草菇，大火热 1 分钟。随即倒入沸水、丝瓜及豆腐，盖好，大火热 6 分钟。下牛肉片挑散，盖回，大火多热 1 分钟，试盐味，拌匀汤内作料即可原锅上桌。

西式鸡汤

作料：

光鸡半只约 675 克（1 磅 8 安士）西芹 1 条连叶 洋葱 115 克（4 安士）甘笋 180 克（6 安士）黑胡椒 6 粒沸水 5 杯

准备：

1、西芹、洋葱、甘笋均切 2 厘米方丁。

2、鸡洗净斩块，置 3．5 公升深锅内，加开水 2 杯，大火热 6 分钟，移出倒去血水，冲净鸡块。

做法：

1、洗净深锅，放入西芹丁、洋葱、甘笋及黑胡椒，上盖鸡块，加沸水 5 杯，加盖，大火热 15 分钟。

2、将锅内所有作料搅拌一下，盖好后改用中火（70%火力）加热 30 分钟。

3、搁置待凉后放入冰箱内冷藏。撇去汤面凝固脂肪，再加热及加盐调味就可食用。

鸡火清汤

作料：

小光鸡 1 只约 675 克（1 磅 8 安士）金华火腿 85 克（3 安士）姜 2 片沸水 5 杯

准备：

光鸡斩半，火腿切厚片，一起放入 3．5 公升深锅内，加开水 2 杯，盖好，大火热 6 分钟，移出冲净血水。

做法：

1、洗净深锅，加入鸡、火腿及姜片，倒进沸水 5 杯。盖好。大火热 15 分钟将作料烧开。

2、改为中火（70%火力），加热 35 分钟，中途搅拌两次便好。约得鸡汤 3 杯左右。

清饨北菇

作料：

上好花菇 60 克（约 2 安士）鸡清汤 2 杯十浸菇水及水共 4 杯盐适量

调味料：

油 2 茶匙糖 1 茶匙姜 2 片绍酒 1 茶匙

准备：

洗净花菇，以水 2 杯浸软，去蒂，稍挤干，留浸菇水。

做法：

1、放冬菇到 3 公升深锅内，加调味料拌匀，下浸菇水半杯，加盖，大火热 3 分钟。

2、加入鸡汤，浸菇水及水共 4 杯，盖好，大火热 10 分钟至汤烧开，改为中小火（55%火力），加热 10 分钟。下盐调味上桌。

提示：

最好能用自制的鸡汤及浸菇水共 4 杯，不加水，味道更鲜。

紫菜豆腐汤

作料：

虾米 25 克（1 安士）油 1　汤匙鸡清汤 1 罐（375 克）＋水共 3 杯生粉 1 汤匙软豆腐半块约 180 克（6 安士）紫菜 4 片（9×20 厘米）鸡蛋 2 只打散葱 1 棵切粒

调味料：

盐 1／ 2 茶匙（或适量）胡椒粉少许麻油 1 茶匙

准备：

豆腐切成细条，约 1／2×1／2×4 厘米。虾米以 1／4 杯水浸软。留浸水与生粉拌匀。紫菜剪成小方块。

做法：

1、放虾米及油在 3 公升深锅内，大火热 2 分钟，用纸碟轻盖免虾米在炉内爆开。

2、加入鸡汤及水，盖好，大火热 10 分钟至汤烧开并将虾米煮一下。放入豆腐，盖回，大火热 3 分钟。

3、调匀生粉水并吊入热汤内，不停搅拌至汤稠，撤下紫菜块，下盐及胡椒粉，试味。

4、依环形拌入蛋液，搅匀后稍待片刻，大火热 30 秒钟，淋下麻油，加入葱花便成。

瑶柱芙蓉羹

作料：

鸡柳或鸡胸肉 180 克（6 安士）瑶柱 60 克（约 2 安士）鸡清汤 1 杯十水 1．5 杯生粉 2 汤匙十水 2 汤匙金华火腿茸 1 汤匙盐适量麻油、胡椒粉各少许

鸡茸调味料：

鸡清汤 3／ 4 杯蛋白 2 只麻油、绍酒各 1 茶匙胡椒粉、糖各少许生粉 1 汤匙

蒸瑶往料：

水 1 杯绍酒 2 茶匙姜 2 片

准备：

1、鸡胸肉去筋及膜，切小粒，放入搅拌机内，先下鸡汤高速打 2 分钟，再加其余调味料，（蛋白及生粉后下）用高速打成鸡茸为止，共 3 分钟。冷藏待用。

2、1 公升玻璃量杯内加入瑶柱、水及姜片，胶膜包好，大火热 2 分钟后，改用小火（30%火力）热 12 分钟。

做法：

1、3 公升深锅内加鸡汤，水及瑶柱连汁，加盖，大火热 10 分钟至汤烧开。

2、以 2 汤匙水调匀生粉，加入汤内，搅拌数下，大火热 1 分钟。随加鸡茸搅匀，大火热 3 分钟。下盐、麻油及胡椒粉，撒上余下的火腿茸，上桌前梢拌匀便可供食。

变化：鸡茸粟米羹

作料：

以 1 杯罐头粟米代主谱“ 瑶柱芙蓉羹 ”内的瑶柱、水及姜片，其他作料照主谱“ 瑶柱芙蓉羹 ”。

做法：

1、依主谱打好鸡茸，冷藏备用。

2、3 公升深锅内加入鸡汤及粟米，盖好，大火热 10 分钟至烧开。拌人生粉水，大火热 1 分钟，随即下鸡茸及一半火腿搅匀，大火热 2 分钟。

试盐味。加麻油及胡椒粉，撒上余下的火腿茸，上桌前拌匀供食。

酸辣汤

作料：

猪肉 85 克（3 安士）金针菜 20 条笋肉 1／4 杯切丝木耳 10 克（约 1／2 安士）冬菇 4 只油、汤匙软豆腐 1 块约 180 克（6 安士）鸡清汤 2 杯十水 1 杯鸡蛋 2 只打散生粉 2 汤匙十浸菇水葱 1 棵切粒

调味料：

生抽 2 茶匙绍酒、生粉各 1 茶匙胡椒粉、糖备少许油 2 茶匙

酸辣料：

镇江醋 1．5 汤匙（或多些）生抽 2 茶匙胡椒粉 1/2 茶匙糖 1 茶匙麻油 2 茶匙盐 1／2 茶匙（或适量）

准备：

1、冬菇用 1／2 杯水浸软，切丝留水。金针菜浸软，每条切半。木耳浸软切细丝。

2、猪肉切细丝放入小碗内，加调味料拌匀。

3、豆腐切细丝，约 1／2×1／2×4 厘米大小。

做法：

1、1 公升玻璃量杯内下油，大火热 1 分钟，加入冬菇、金针菜、笋丝及木耳，大火热 2 分钟，拌匀待用。

2、3 公升深锅内加入鸡汤，水、豆腐及量杯内的作料，盖好，大火热 12 分钟至汤烧开。

3、以浸菇水调匀生粉，注入汤内，慢慢搅拌至稠。放人肉丝挑散，盖回，大火热 2 分钟。

4、依环形倒下蛋液，稍候一下，搅匀后加热 30 秒钟，淋下酸辣料同拌匀，试足味，撒上葱花供食。

提示：

醋和胡椒的用量可因口味不同而酌量增减。

冬茸燕窝

作料：

冬瓜 450 克（1 磅）鸡清汤 1 罐 400 毫升（14 安士）水 1／2 杯生粉 1 汤匙满十水 1 汤匙鸡蛋白 2 只打散火腿茸 2 汤匙

调味料：

麻油 1 茶匙胡椒粉 1／8 茶匙盐 1／2 茶匙（或适量）

准备：

冬瓜去皮及瓤，粗切 2 厘米（3／4 英寸）方丁，置搅拌机内高速打成茸，但不需太幼，约 2 分钟，倒入 3 公升深锅内。（如不用机器，放整块去皮冬瓜在耐热胶袋内，大火热 15 分钟或至熟透。稍搁凉后以姜磨磨成茸，加入深锅内便可用。）

做法：

1、盖好深锅，大火热冬茸 15 分钟（手磨冬茸因已加热，只需 7 分钟。）加鸡汤及水 1／2 杯人冬茸内，并下一半火腿茸，盖好。大火热 7 分钟。

2、用水及热汤各一汤匙与生粉拌匀，引入冬茸汤内，边引边搅匀，加盖，大火热 2 分钟。

3、加入蛋白，与汤拌匀后大火热 1 分钟。下调味料后试足味，洒上剩下的火腿茸，原锅上桌供食。

菠菜羹

作料：

菠菜 560 克（1 磅 4 安士）清鸡汤 2 杯十水 1 杯生粉 2 汤匙十水 1／4 杯蛋白 2 只打散金华火腿茸 1 汤匙

调味料：

油 1 汤匙麻油 1 茶匙糖 1／2 茶匙盐适量胡椒粉少许

准备：

1、菠菜去梗留叶，洗净稍沥水即放入 4 公升深锅内，加盖，大火热 3 分钟，将菠菜拌一下并翻面，盖回，大火再热 3 分钟。

2、倒菠菜在疏箕内，用冷水冲至凉透，挤干水份，捏成厚块状。先切成细条，再切成小粒，粗剁数下使成茸。

做法：

1、深锅内放入鸡汤及水，加盖，大火热 8 分钟至烧开。这时调好生粉水，加入汤内，边加边搅拌至稠，盖好，大火热 2 分钟。

2、加入菠菜茸及一半火腿茸，继续用大火热 2 分钟。下调味料及蛋白，轻轻搅匀，大火再热 1 分钟，撒上余下之火腿茸供食。

西湖牛肉羹

作料：

牛肉未 115 克（4 安士）青豆 1／ 4 杯油 2 茶匙盐 1／ 4 茶匙（或适量）鸡清汤 400 克十水共 3 杯鸡蛋白 3 只打散葱 1 棵切碎生粉 2 汤匙十水 1／ 4 杯盐适量麻油：茶匙

调味料：

水 2 汤匙生抽 2 茶匙盐、胡椒粉各少许绍酒、生粉、麻酒各 1 茶匙糖 1／ 4 茶匙油 2 茶匙

准备：

牛肉未放入小碗内，先加水搅拌，然后次第加入其他调味料拌匀，腌 20

分钟。

做法：

1、3 公升深锅内加入油、盐（盐的份量要视乎个人的口味而定），大火热 1 分钟，下鸡汤，水及青豆，加盖，大火热 8 分钟至烧开。

2、调匀生粉浆倒人热汤内，搅拌数下，大火热 1 分钟。

3、加牛肉入热汤，以挥打器打匀免使牛肉结块。拌入蛋白，一搅即可。盖回，大火热 2 分钟。

加入麻油、胡椒粉，试盐味，撒下葱粒，原锅供食。

变化：番茄牛肉蛋花汤

作料：

作料依照主谱“西湖牛肉羹”，多加切成块状之番前 180 克（5 安士），蛋白 3 只用鸡蛋 2 只代替做法：

1、依主谱“西湖牛肉羹”腌好牛肉。每个番茄切 6 块。

2、2 公升深锅下油盐，大火热 1 分钟。加入番前块拌匀。下鸡汤及水，加盖。大火热 10 分钟至汤烧开。

3、依主谱“西湖牛肉羹”做法 3 完成整个烹调过程。

菊花黄鱼霎

作料：

黄鱼中段（或龙利鱼）约 225 克（8 安士）油 1 汤匙姜 2 片切丝葱 2 棵切段鸡清汤 杯十淡鸡汤 2 杯半冬菇 6 只笋丝 1／2 杯金华火腿丝 2 汤匙软豆腐 180 克（6 安士）鸡蛋 2 只打散生粉 3 汤匙十水 3 汤匙大白菊 2 朵芜姜 3 棵麻油、胡椒粉、盐各适量

调味料：

生抽 2 茶匙绍酒 1 茶匙盐 1／4 茶匙胡椒粉少许

准备：

1、冬菇浸软切丝，留菇水。

2、4 公升深锅内下油，姜葱，大火热 2 分钟。加黄花鱼及鸡汤，大火热 4 分钟。

3、移出黄花鱼，拣骨留肉，用调味料一起拌匀。留鱼汤。

4、白菊花以淡盐水洗净撕散，沥水。包以厨纸。芜萎洗净摘叶。

做法：

1、加水或淡鸡汤 2．5 杯入有鱼汤之深锅内，加盖，大火热 10 分钟。放入豆腐、黄鱼肉、冬菇、冬笋及火腿，盖回，大火多热 5 分钟。

2、调好生粉浆，引入热汤内拌匀，大火热 1 分钟。下盐调味，加麻油、胡椒粉拌匀。倒入蛋液，搅拌数次。搁置 2 分钟。

3、白菊花、芜妻叶用小碟盛起，供食时再投入黄鱼羹内。

雪耳鱼云羹

作料：

大鱼头：个约 450 克（＝磅），开边姜 2 片

葱 2 棵切段油 2 茶匙牛、汤匙鸡清汤 1 杯金华火腿丝 2 汤匙中冬菇 4 只雪耳 15 克（约 1／2 安士）云耳 1 汤匙鸡清汤 1 杯斗水及菇汁共 3 杯 生粉 2 汤匙＋水 2 汤匙 鸡蛋 1 只打散芫萎 2 棵切段麻油、胡椒粉、盐各适量

调味料：

麻油、生抽各 2 茶匙胡椒粉 1／8 茶匙盐、糖各 1/4 茶匙

准备：

1、雪耳、云耳浸软，去蒂，分成小块，同置玻璃量杯内，加水盖面，包好，大火热 4 分钟。移出冲冷，沥去多余水分。

2、冬菇浸软切幼丝，留浸菇水。

3、3 公升深锅下油 2 茶匙，大火热之分钟，加入姜、葱，大火热 1 分钟。放入鱼头及鸡汤 1 杯，加盖，大火热 5 分钟。移出，待凉后挟出鱼头留鱼汤，拣去鱼骨，加调味料与鱼云拌匀。

做法：

1、洗净深锅，下其余 1 汤匙油人锅内，大火热 2 分钟，加入冬菇、雪耳、云耳同铲匀，盖好，大火热 2 分钟。随下鱼头汤，鸡汤，水及菇水，盖回，大火热 10 分钟。

2、加入火腿及鱼云，大火热 2 分钟，拌匀生粉及水，引人汤内立即搅匀，大火热 1 分钟。拌入鸡蛋液，大火热 30 秒钟，稍等，下盐试味，加麻油、胡椒粉，撒下芫荽，原锅供食。

白玉藏珍

作料：

冬瓜一大块约 1000 克（2 磅 2 安士）淡鸡汤 4 杯鸡胸肉 85 克（3 安士）瘦猪肉 60 克（2 安士）鲜虾 115 克（4 安士）瑶柱 2 粒（或 1 汤匙）中冬菇 4 只鲜草菇 6 只青豆、甘笋粒各 1/4 杯金华火腿 30 克（约 1 安士）火鸭胸肉 1 块约 1／2 杯麻油 1／2 茶匙盐适量鸡肉及猪肉

调味：

生粉 1／2 茶匙盐 1／4 茶匙

瑶柱蒸料：

绍酒 1 茶匙姜 1 片糖 1／2 茶匙

准备：

1、冬菇及瑶柱各用 1／2 杯水浸软。冬菇切 1 厘米方丁，瑶柱撕细，与冬菇同放入玻璃量杯内，加蒸料，倒入冬菇水及瑶柱水，胶膜包好，大火热 2 分钟后改用小火（30%人力）加热 4 分钟。弃去姜片。其余留用。

2、鲜虾用胶膜包好，大火热 1 分钟，冲冷，去壳清肠，切丁。

3、鲜草菇去沙泥，切丁，放入小碗内加水 1/4 杯，胶膜包好，大火热 1 分钟。冲冷，沥去水分。

4、火腿及火鸭同切 1 厘米方丁。

5、鸡胸肉及猪肉分别切成 1 厘米方丁，一起放入小碗内，拌入调味料，用胶膜包好，大火热 40 秒钟。移出同倒在疏箕内，以冷水冲去粉糊。

三、蛋　　类

有时在微波炉煮出来的中菜，与用传统方法所煮的稍会不相同。往往我们要加以接纳，否则不如在炉火上煮好了。最显著的例子是煮鸡蛋。

中式的炒滑蛋，锅要极红，油要多，蛋打匀后倒进滚油内立刻移锅离火，把蛋铲匀便成，厨子可以完全控制火候。但在微波炉内情况大异。其一；炉门一关上，便不能再有所作为，无法铲拌；其二，微波在炉内分布不均匀，近盘边的蛋液先熟，要在加热中途搅拌一下，把未熟的拨向盘边。已熟的拨向中央。但先前已熟的部分即是热了两次，难免较硬，与传统方法炒出来的相比，欠了嫩滑。其三，微波炒蛋，与西式炒蛋颇为近似，膨松而微韧，不大合中国人的口味。

我们习惯了在饭面蒸水蛋，饭熟蛋也熟，不必操心火候，自自然然就蒸出表面幼滑，而内里没有蜂房的嫩蛋。但在微波炉内蒸蛋，不像蒸气在饭锅内流通得那么均匀。整碗蛋去加热，往往中心还未熟，而近碗边的地方已起蜂房，十分难于控制，非得依足菜谱不可。

煮滚水蛋，炒早餐蛋，效果还算满意。煎荷包蛋，煎芙蓉蛋一定要用煎碟。蛋白加了牛奶去蒸，凝固得远胜蒸水蛋，加热至中途又可加海鲜在面上同蒸。总之，鸡蛋不论是煮、煎或蒸，用微波去处理，熟得太快，成败只在分秒之间，火候的控制极之敏感而微妙，若能时加练习便可驾轻就熟了。

煮熟蛋

作料：

大鸡蛋 1 只

做法：

鸡蛋在圆的一端用针刺一个小孔疏气，将一块铝箔把鸡蛋完全包住，使光亮的一面向内，放在半公升的玻璃量杯中，加冷水盖面，大火热 8 分钟。若于这时食用，就是半生熟蛋。若加以搁置 5 分钟，就是熟蛋，在冷水内浸一下，可防粘壳。

提示：

如煮 2 只鸡蛋，用一个 1 公升的玻璃量杯，加水 2 杯。大火热 10 分钟后是半生熟蛋；搁置 7 分钟便成熟蛋。

滚水波蛋

作料：

大鸡蛋 1 个水 1／3 杯　白醋 2、3 滴　180 毫升（6 安士）玻璃杯 1 只

做法：

小杯内加水及醋，大火热 1 分钟 30 秒。将鸡蛋打下，以牙签刺破蛋黄外膜数处，蛋白则刺多几次。胶膜包紧，中火（70%火力）加热 1 分钟。搁置 1 分钟后撕膜，供食。

提示：

如煮 2 只，用双倍大的杯，加入双倍的水，1／ 8 茶匙白醋，大火加热 2 分钟 30 秒，打下鸡蛋，刺破蛋膜，包紧，中火热 1 分钟 30 秒，搁置 2 分钟。

煎　　蛋

作料：

大鸡蛋 2 只油 2 茶匙

做法：

1、大火预热煎碟 5 分钟，下油涂匀碟面，逐只打下鸡蛋，每边放一只。

2、以牙签刺破蛋黄 2 次，蛋白数次，大火热 40 秒钟。搁置至蛋凝固便可铲出供食。如欲煎两面，大火加热后将蛋翻面，大火多煎 30 秒钟才能搁置。

一般炒蛋

作料：

大鸡蛋 2 只油 2 茶匙葱 1 棵切小粒（随意）油 1 汤匙

调味料：

鸡粉 1/4 茶匙（随意）盐、胡椒粉各适量

准备：

大碗内打下鸡蛋，用挥打器或筷子打至均匀，下油多打几下，至蛋液微起泡沫，下调味料再打匀。若用葱粒可于这时加入。

做法：

23 厘米直径之斜边玻璃批盘内，下油，大火热 2 分钟，倒入蛋液，大火热 30 秒钟，即见近盘边之蛋液开始膨胀并凝固，用挥打器将已熟部分拨向中央，将中央未熟部分拨向盘边，大火加热 1 分钟。此时盘中央应该尚有些少未熟的蛋液，稍拌匀，搁置约 2 分钟便会全部成熟。

番茄炒蛋

作料：

番前 2 个，约 140 克（5 安士）油 2 汤匙大鸡蛋 2 只盐 1／ 4 茶匙胡椒粉、糖各少许

准备：

番前每个切 6 块。打散鸡蛋，加入调味料同打匀。

做法：

直径 23 厘米之斜边批盘内，下油，大火热 2 分钟。加入番前，大火热 2 分钟。放入蛋液，以挥打器搅匀蛋液及番茄，大火热 30 秒钟。将盘边已熟部分移向中央，将中央未熟部分移去盘边，大火多热 1 分钟。拌匀后供食。

韭菜炒蛋

作料：

韭菜 140 克（5 安士）油 2 茶匙盐 1／4 茶匙大鸡蛋 3 只油 2 汤匙

调味料：

鸡粉 1／4 茶匙（随意）麻油 1 茶匙胡椒粉少许

准备：

1、韭菜洗净切 1 厘米小粒。

2、23 厘米直径斜边玻璃批盘内下油 2 茶匙，大火热 2 分钟。加入韭菜，大火热 1 分钟。移出倒在疏箕内沥去多余汁液。拌入盐。

3、大碗内打散鸡蛋，下调味料及韭菜一起拌匀。

做法：

1、洗净批盘，下油 2 汤匙，大火热 2 分钟，倒入韭菜蛋液，大火加热 40 秒钟。

2、用挥打器或叉将近盘边已凝固之鸡蛋拨向中央，并将中央未熟之蛋液拨向盘边，搅匀，大火加热 1 分钟。再搅匀，大火多热 20 秒。铲出装盘或原盘供食。

虾仁炒蛋

作料：

鲜虾肉 1 份（见“乳酪蒸虾仁”）油 2 汤匙鸡蛋 3 只鸡粉 1／4 茶匙（随意）盐 1／8 茶匙葱 1 棵切粒

准备：

1、照“乳酪蒸虾仁”准备方法清洗虾仁及调好味。待用。

2、碗内打散鸡蛋至均匀而不过分起泡沫，下鸡粉、盐调味。拌入葱粒。

做法：

大火预热烤盘 5 分钟，下油盖匀盘面，加入虾仁铲散，继下蛋液，大火热 30 秒钟。用木匙将盘边已熟部分拨向中央，并将中央未熟部分拨向盘边。大火热 40 秒钟（因为烤盘经过预热而保留了热力，故不需大长的加热时间。），铲匀虾仁及炒蛋，搁置 1 分钟。上碟供食。

变化：虾仁煎蛋饼

作料：

用与主谱“虾仁炒蛋”完全相同的作料

准备：

照主谱“虾仁炒蛋”腌好虾仁，加入打散鸡蛋内，下调味料拌匀。

做法：

大火预热烤盘 5 分钟，下油 2 汤匙盖匀盘面，随即倒入全部虾仁蛋液，铺成一层，大火煎 1 分钟（不必拨动）。小心将蛋翻面，大火多煎 1 分钟 30 秒。搁置 1 分钟，铲出装盘供食。

凰城炒牛奶

作料：

新鲜熟蟹肉 85 克（3 安士）麻油、绍酒各 1／2 茶匙盐、胡椒粉各少许金华火腿茸 1 汤匙装饰用芫荽叶少许鸡蛋白 4 只稀忌廉 1／2 杯油 2 汤匙

调味料：

粟粉 2 茶匙鸡粉、糖、盐各 1／4 茶匙麻油 1／2 茶匙

准备：

1、小碗内加入麻油、盐及胡椒粉拌匀蟹肉待用。

2、大碗内加入蛋白，以筷子打至均匀，下稀忌廉与蛋白同打，继下调味料及一半之火腿茸，加入蟹肉一同拌匀。

做法：

1、大火预热烤盘 5 分钟，下油盖匀盘底，倒入全部蛋奶液，大火热 30 秒钟。

2、移出，倒入其他调味料，大火加热 45 秒。

蒸水蛋

作料：

大（或特大）鸡蛋 1 只（2 只；3 只）冷水 1／ 2（1；1．5）杯盐 1／8（1／4；3／8）茶匙生抽、麻油各适量

准备：

1、玻璃量杯内加水 1／2 杯（1 杯；1．5 杯），大火热 1 分钟（1 分钟 30 秒；2 分钟 15 秒）。

2、放鸡蛋及盐在碗内，以筷子打至略为起泡，倒入 1／3 之热水一同打匀，然后将蛋液倒进量杯之热水内，再打匀。

3、倒蛋液经密眼小箕进入一圆形容器内：1 只蛋用 300 毫升之玻璃小杯或直径 11 厘米之普通饭碗；2 只蛋用直径 17 厘米，高 3 厘米之玻璃碗或瓷碗；3 只蛋用直径 20 厘米，高 4 厘米之中式瓷碟。

4、按碗口剪一圆形铝箔，其大小要四周比碗口多出 2 厘米。

做法：

1、将铝箔哑的一面向外，轻轻盖在杯（碗或碟）上，使周围有 2 厘米垂下，放于转盘中央。

2、小火（30%火力）加热 5（7；10）分钟。再用慢火（10%火力）加热 5（10；15）分钟。搁置 5 分钟后淋上熟油生抽供食。

提示：

最理想是蒸 1 只蛋。括号内的数目为蒸 2 只及 3 只者。用的水是自来水。如在冬天气温较低时，水的加热时间要酌加 10（15；20）秒。鸡蛋是冰箱温度。

变化：瑶柱蒸滑蛋

作料：

瑶柱 30 克（约 1 安士）虾米亦可水 1／2 杯绍兴酒 2 茶匙糖 1／2 茶匙姜 2 片大蛋 3 只水 1．25 杯盐 1/2 茶匙生抽、麻油适量

准备：

1、1／2 公升玻璃量杯内，用 0．5 杯水浸软瑶柱后，加酒、糖及姜片，用胶膜包好。大火热 1 分钟 30 秒，用小火（30%火力）多热 5 分钟。撕碎瑶柱，弃去姜片。

2、大碗内以筷子打散鸡蛋，但不可打起大多泡沫。加入热瑶柱汁同打匀。

3、照主谱“ 蒸水蛋 ” 剪备铝箔。用大火热水 1 分钟 30 秒，加盐。依“ 蒸水蛋 ” 方法加入打好蛋液内。

4、排瑶柱丝在圆碟底（碟之大小见主谱），倒蛋液经密眼小箕入碟，盖以铝箔，哑的一面向外。

做法：

置整碟蛋在转盘中央，小火（30%火力）热 8 分钟，再用慢火（10%火力）热 8 分钟，此时蒸蛋中央部分仍未完全凝固，搁置约 5 分钟便全熟。

淋麻油及生抽在面上供食。

提示：

瑶柱（或虾米）可代以 115 克鲜鱼片或鲜虾肉，或用带子亦可。（甚至熟蟹肉都可以用。）但新鲜作料一定要先行调味，大火预热 50 秒方可倒入蛋液同蒸。

乳酪蒸虾仁

作料：

带壳鲜虾 250 克 (9 安士) 鸡蛋白 3／4 杯 (大只的约 3 只) 脱脂鲜奶 1 杯 鸡粉、盐各 1/4 茶匙 火腿茸 1 茶匙 芫荽 1 棵

调味料：

麻油、生粉各 1／2 茶匙胡椒粉少许盐、糖各 1/4 茶匙

芡汁类：

鸡清汤 1／3 杯生粉 1／2 茶匙麻油 1／4 茶匙油 1 茶匙盐、胡椒粉各少许

准备：

1、虾去头壳，挑肠，约得净肉 140 克（5 安士），以 1 茶匙盐抓洗，用冷水冲至虾肉呈半透明状，沥水，以厨纸卷起，冷藏 1 小时待用。

2、将虾肉沿一碟边排成一层，中央留空，胶膜包好，大火热 50 秒钟。移出。

3、大碗内用筷子打散蛋白至均匀，但不可打起大多泡沫。

4、剪一直径 26 厘米之圆形铝箔，中央开 10 厘米圆孔。备好芡汁料。

做法：

1、放牛奶、鸡粉及盐人玻璃杯内，大火热 1 分钟 45 秒，移出。先加 1／2 杯热奶人打好蛋白内拌匀，然后加入余下之热奶内一同搅拌。

2、倒蛋奶液经密眼小箕人一直径 20 厘米、高 3 厘米之中式深菜碟内，盖以铝箔，哑的一面向外。

3、转盘上倒置一饭碗，上放有蛋奶液之深碟，中火（70%火力）加热 4 分钟。

4、揭去铝箔，沿碟边排放虾仁，盖入铝箔，小火（30%火力）热 2 分钟。如这时乳酪中央部分仍未完全凝固，可用小火多热 1 至 2 分钟，移出。

5、玻璃量杯内调匀芡汁料，大火热 30 秒钟，搅匀芡汁，大火多热 30 秒钟，淋在乳酪上。如欲装饰，可缀些火腿茸及芜葵叶。供食。

变化：乳酪蒸带子

主谱《乳酪蒸虾仁》内之虾仁，可代以新鲜或速冻带子。每只带子除去旁边的硬块（俗称枕），冲净，大者横剖成两片，小者原只用。排在厨纸上成一层，卷起冷藏 1 小时待用。

照主谱方法加入调味料并预热。其他各项一一照主谱《乳酪蒸虾仁》完成。下荧汁与否随意。

三色蛋

作料：

大鸡蛋 3 只皮蛋 2 只卤蛋 1 只鸡清汤 1 杯 麻油 1 茶匙（涂盘用）

准备：

1、大碗内以筷子打匀鸡蛋及卤蛋白，但勿打起大多泡沫。

2、皮蛋切 3／ 4 厘米方丁。卤蛋黄切半，每半用涂了油的菜刀背压平成薄片状，留用。

3、用麻油涂匀一直边，直径 14 厘米、高 5 厘米之瓷质或玻璃惆盘，放皮蛋丁在盘底。

做法：

1、1 公升玻璃量杯内加入鸡汤，大火热 2 分钟。先倒出 1／3 杯热汤入蛋液内打匀，然后将量杯内的热汤一同打匀。

2、倒蛋液经密眼小箕进入卤盘内，上盖 20 厘米半径的铝箔，哑面向外，使四周垂下 3 厘米。

3、置焗盘于转盘中央，小火（30%火力）加热 6 分钟。

4、排上卤蛋黄片，盖回铝箔，小火加热 6 分钟，然后用慢火（10%火力）加热 5 分钟。搁置待凉。

5、扣三色蛋糕于平碟上，切 3／ 4 厘米片，可暖食亦可冷藏后供食。

四、水 产 类

海鲜比肉类含水分较多，容易吸引微波，故此熟得快而均匀，肉质能保持鲜嫩，是微波烹调中最受人欢迎的菜式。

鱼类尤其令人满意，爱吃鲜鱼的广东人，都交口称道用微波蒸鱼的好处。整条 300 至 400 克的全鱼，3 分钟便蒸熟，原碟上桌，更不必顾虑清洗蒸具的麻烦。若遇上较大条的鱼，只要长度不超过转盘的直径，微波炉可以应付得来。

鱼柳及鱼块因去了骨头，质地划一，更易处理。鱼柳卷筒，或整片，或切双飞夹云腿去蒸，盖个琉璃芡，精美而易做。蒸鱼柳加上西式白汁，风味亦佳。

若利用烤盘，鱼块可以吉列，鱼排可以干煎，又或煎后盖个甜酸芡，都是轻而易举的好菜。

虾蟹及贝壳类海鲜，在微波炉内熟煮，有很多好处。

传统方法炒虾球或虾仁，要用较多的油或先行泡油然后回锅番炒，手续繁多而且火候不易控制，若把烤盘预热，加少量的油，很快便将虾炒好，质地十分爽脆。鲜虾肉打成虾胶，用以酿入其他作料，既熟得快，颜色又鲜明。整盘活虾，煮出来与白的虾无殊，但省去不少清洗的功夫。大只明虾，可在煎碟内煎香。

整只活蟹，可用微波蒸熟，拆得的蟹肉，用途甚广，是中式熟调不可缺少的好作料。此外，蠔、鱿鱼、带子、淡菜、龙虾等，在微波炉内部有甚佳的表现，进口急冻鲍鱼如澳洲青边鲍及南非网鲍，用微波压力锅去煮的效果非常满意。

清蒸全鱼

作料：

鲜鱼 1 尾约 340 克（12 安士）葱 2 条、姜 2 片切丝芫荽 2 条切 4 厘米段生粉 1／ 2 茶匙（随意）胡椒粉、盐各适量油 2 汤匙（可用至 3 汤匙）生抽 2 汤匙糖 1／ 2 茶匙十水 2 茶匙

准备：

1、洗净鱼内外，抹干。用牙签戳破鱼眼以防爆开，稍洒些胡椒粉、盐在鱼面，以生粉薄抹鱼身（如用），加姜丝。

2、用小块铝箔，哑面向外，包住鱼尾较薄部分及鱼头近嘴处。置鱼于长形鱼碟（长度以 30 厘米为宜）上，以胶膜包紧。

做法：

1、大火热鱼 3 分钟，同时在炉火上中大火烧开生油。移鱼出炉，揭开胶膜，洒上芫荽、葱。再包好。

2、小碗内拌匀生抽、水及糖，大火热 20 秒钟。

3、油热时淋下鱼面，加生抽汁供食。

面豉蒸鱼头

作料：

大鱼头 1 个约 450 克（1 磅）生粉 1 茶匙盐少许葱 1 棵切粒红椒 1 只去籽切环

调味料：

面豉酱 1 汤匙蒜头 1 粒拍碎生抽、绍酒各 2 茶匙糖 1／ 2 茶匙姜 2 片磨茸油 1 汤匙

准备：

1、鱼头洗净，切 4×4 厘米块，沥干水分，薄洒生粉拌匀，置深碟内。

2、调味料放入小碗内，用菜刀柄捣烂，以胶膜包紧，大火热 30 秒，加入鱼头内同拌匀。

做法：

1、为平均受热，将鱼头拨向碟之四周，中放一小玻璃杯或小鼓油碟，用胶膜包紧。

2、大火热 3 分钟。移出揭去胶膜及中央之小杯，拌匀后撒上葱花及红椒，再包好，大火热 1 分钟，搁置 2 分钟，供食。

三豉蒸乌头鱼

作料：

乌头鱼 1 条约 400 克（14 安士）姜 2 片切丝熟油 2 汤匙葱 1 棵切粒红椒半只切丝

三鼓料：

榄鼓 8 粒豆鼓 2 茶匙面鼓 1 汤匙糖 2 茶匙绍酒 1 茶匙

准备：

1、榄鼓冲净梢浸切粗粒。豆鼓冲净加水 1 汤匙在小碗内浸软后加入榄鼓、面鼓、酒及糖，用胶膜包好，大火热 30 秒。

2、乌头鱼剖成两半，清除内脏及积血，用厨纸抹干水分，鱼肉向下平铺在长形鱼碟上。

3、以竹签戳破鱼眼以防在炉内爆开。用铝箔包住鱼头鱼尾较薄部分。

4、鱼皮上涂匀三鼓料，撒上姜丝并淋下熟油，用胶膜包紧。

做法：

置鱼碟于近转盘边沿处，大火热 3 分钟。小心揭开胶膜，加入葱粒及椒丝，重新用胶膜包好，大火热 30 秒钟。移出搁置 2 分钟后供食。

冬菜蒸鲩鱼

作料：

鲸鱼中上段 1 块约 400 克（14 安士）盐 1／ 2 茶匙胡椒粉少许 姜 3 片切细丝 熟油 2 汤匙天津冬菜 60 克（2 安士）

调味料：

油 2 茶匙糖、绍酒各 1 汤匙水 1 汤匙

准备：

1、冬菜在碗内浸软，以筷子打散时使附着的沙粒沉在碗底，轻轻将冬菜移出沥水。

2、置冬菜于玻璃量杯内，加入调味料，用胶膜包好，大火热 2 分钟。

3、鲩鱼洗净，用厨纸拭干，抹上盐及胡椒粉，置碟上，撒下姜丝，以一小块铝箔包住鱼腩部分，使哑的一面向外。将冬菜铺在鲩鱼上，用胶膜包好。

做法：

置鲩鱼于转盘上，使鱼腩部分放近转盘中央，大火加热 3 分钟，搁置 2 分钟，弃去铝箔，拨匀冬菜，淋下熟油供食。

提示：

如能在炉火上热油，即热即淋在鱼上更佳。又如觉汁液不够，可酌加生油。

古法蒸鱼

作料：

石斑鱼中段 1 块约 450 克（1 磅）盐、胡椒粉各少许金华火腿 2 片切丝，15 克水发冬菇 2 只切丝 肥膘肉 30 克（1 安士）姜 2 片切细丝葱白 2 条切丝

芡汁料：

鸡清汤 1／2 杯生粉、生抽各 1 茶匙糖、胡椒粉各少许油 1 汤匙

准备：

1、石斑鱼中段切成鱼排 2 块，用厨纸拭干，底面均薄洒些盐及胡椒粉，置长形鱼碟上。

2、拌匀冬菇丝、火腿丝及肥膘丝，排在鱼排上，再加上姜丝，以胶膜包紧。

做法：

1、调匀芡汁料于玻璃量杯内，大火热 30 秒钟，拌匀，多热 40 秒钟。

2、大火热鱼 2 分钟 30 秒，移出揭膜。搅匀芡汁淋在鱼上，撒上葱丝，再包好，回炉大火热 1 分钟，趁热供食。

西湖式醋鱼

作料：

开边草鱼（鲩鱼）中段约 450 克（1 磅）盐 1／ 2 茶匙嫩姜 6 片切细丝胡椒粉少许

芡汁料：

鸡清汤 1／ 2 杯镇江醋 1/4 杯白糖 3 汤匙生抽 2 汤匙绍酒、生粉各 1 汤匙

准备：

1、洗净鲩鱼，抹干。在鱼皮上每隔四厘米便斜切一刀，每刀深约 3 厘米，一共 5 刀。涂盐于鱼块内外。

2、平放鲩鱼在长鱼碟上，鱼骨向下。用一条铝箔包住鱼腩一边，哑面向外。撒姜丝在鲩鱼上，用胶膜包好。

做法：

1、1 公升量杯内调匀芡汁，大火热 1 分钟，用筷子打匀，大火多热 1 分钟。

2、置鱼碟在转盘上，使长的一边靠近盘边，鱼腩部分则靠近中央。大火热 3 分钟。移出炉，揭开胶膜，滤去碟上多余汁液，撒下胡椒粉，淋芡汁在

鲩鱼上，包回，入炉再用大火热 1 分钟 30 秒，立即供食。

提示：

醋鱼之正宗杭州做法全不用油。如觉有必要，可在上桌前酌加一汤匙滚油及 1 茶匙麻油在芡汁上。

变化：五柳鲩鱼

作料：

半边鲩鱼中段 1 块（照主谱“西湖醋鱼”）盐 1／ 3 茶匙 葱白 2 条切丝五柳料 85 克（3 安士）切细丝西湖式醋鱼芡汁份（照主谱“西湖醋鱼”）胡椒粉少许 油 2 汤匙 红椒 1 只切丝

准备：

照主谱“西湖醋鱼”预先准备鲩鱼待用

做法：

1、大火热鱼 3 分钟。移出，滤去多余汁液。

2、1 公升量杯内调匀芡汁料，大火热 1 分钟。搅匀汁液，加入五柳料，大火热 1 分钟 30 秒。

3、这时在炉火上热油 2 汤匙至滚，揭开胶膜，撒上胡椒粉、姜丝、葱丝及椒丝，将滚油淋下，再下五柳汁，整碟包回，回炉大火热 1 分钟供食。

粟米会斑块

作料：

石斑鱼肉 2 块约 400 克（14 安士）

调味料：

盐 1／3 茶匙绍酒 1 茶匙胡椒粉少许粟料

芡汁料：

罐头粟米、鸡清汤各 1／2 杯油 2 汤匙，粟粉 2 茶匙鸡蛋白 1 只打散盐、胡椒粉各适量麻油 1／4 茶匙

准备：

石斑鱼块洗净抹干，底面涂匀盐及酒，薄洒些胡椒粉，如用鱼柳，将薄的一头覆入，使厚度相同，置鱼碟上，以胶膜包紧。

做法：

1、1 公升玻璃量杯内加入油及粟米，大火热 2 分钟。调匀粟粉及鸡汤，注入粟米内同拌匀，大火热 1 分钟，加盐、胡椒粉及麻油。移出。

2、大火热鱼 3 分钟。泌出碟内汁液与粟米茨拌匀。加蛋白入芡汁，拌一下，淋在鱼块上，再包回，大火加热 40 秒钟。供食。

变化：白汁蘑菇会斑块

作料：

石斑肉 1 份（见“粟米会斑块”）新鲜或罐头蘑菇 8 粒切片

白汁料：

油 2 汤匙蒜头 1 粒拍扁 粟粉 2 茶匙鸡清汤 1／2 杯 胡椒粉少许盐、糖

各适量

准备：

1、照“ 粟米会斑块 ” 备好石斑块待用。

2、蘑菇切片置小碗内，大火热 1 分钟。

做法：

1、1 公升玻璃量杯内大火热油及蒜头 2 分钟，挟出蒜头并弃去。下粟粉与油大火同热 1 分钟。加入鸡汤，以挥打器或筷子搅匀，下蘑菇及其他白汁料，大火热 1 分钟，再搅拌一下，大火热 1 分钟。

2、大火热鱼 3 分钟。泌出碟内汁液至量杯内与蘑菇汁拌匀，淋在鱼块上，大火加热 30 秒钟供食。

云腿龙利卷

作料：

新鲜或急冻比目鱼柳 340 克（14 安士）水发冬菇（大）2 只，每只切 4 条金华火腿 2 厚片，切 l×4 厘米 8 条葱白段 4 条，长 4 厘米，直开为 2

调味料：

蛋白 1 汤匙 盐、生粉各 1／ 2 茶匙麻油、绍酒各 1 茶匙 胡椒粉、糖各少许油 1 汤匙

芡汁料：

鸡清汤 1/2 杯生粉 1 茶匙 胡椒粉、糖、盐各适量

准备：

1、鱼柳冲净抹干，每条自首至尾切为两半，约得 8 至 10 块，置碗内加入调好之调味料拌匀。

2、1 公升量杯内调匀芡汁料待用。

3、将鱼柳近皮一面向上，在厚的一头次第放上火腿、冬菇、葱白各 1 片，从手边卷起成一筒形，封口向下，共做 8 卷，在圆碟上排成放射形，以胶膜包紧。

做法：

1、大火热鱼卷之分钟 30 秒。移出，将碟内汁液泌入芡汁内同拌匀。

2、拌一下芡汁料，大火热 1 分钟；搅匀后淋在鱼卷上再热 30 秒钟，推鱼卷向碟中央，供食。

提示：

如鱼卷多过 8 卷，酿料则需分匀。

变化：火腿生鱼卷

作料：

生鱼肉 250 克（9 安士）酿料 1 份（照主谱“ 云腿龙利卷 ” ）芡汁料 1 份（照主谱“ 云腿龙利卷 ” ）

调味料：

蛋白 2 茶匙盐 1/3 茶匙生粉 1／ 2 茶匙麻油、绍酒各 1 茶匙 胡椒粉、糖各少许油 1 汤匙

准备：

1、生鱼肉切双飞片，约 8 毫米，置小碗内加调味料拌匀。
2、摊开双飞鱼片，鱼皮向上，在短的一头放上火腿、冬菇、葱白各 1 条，从手边卷起，封口向下。卷完所有鱼卷后排在圆碟上成放射形，用胶膜包好。
做法：
1、照主谱“云腿龙利卷”煮好汁液待用。
2、大火热生鱼卷 2 分钟。淋下芡汁，大火多热 40 秒钟。将鱼卷推向碟中央，供食。

煎封鱼柳

作料：
任何白肉鱼柳 340 克（12 安士）小鸡蛋 1 只面粉 1／ 4 杯油 3 汤匙
调味料：
绍酒 1 茶匙麻油 1/2 茶匙盐 1／2 茶匙胡椒粉、糖各少许
芡汁料：
（一）姜葱汁料：
葱 2 棵切细丝 姜 3 片切细丝 鸡清汤 1/3 杯 老抽、糖各 2 茶匙 麻油、生粉各 1 茶匙
（二）茄汁料：
蒜茸 1 茶匙 鸡清汤 1/2 杯 浙醋、黄砂糖各 1 汤匙 番茄酱 2 汤匙 鸡粉 1／ 4 茶匙（随意）老抽、生粉各 1 茶匙
（三）糖醋汁料：
蒜茸 1 茶匙鸡清汤 1／ 3 杯镇江香醋 1．5 汤匙 黄砂糖 2 汤匙 老抽、麻油、生粉各 1 茶匙
准备：
1、鱼柳分切 4 大片，加调味料拌匀。
2、用前将每块鱼柳用厨纸拭干，在蛋液内一拖，裹上面粉并拍匀。
3、调匀上述其中一种芡汁料。
做法：
1、大火热煎碟 6 分钟，下油搪匀表面，放下鱼柳成一层，大火煎 2 分钟。翻个面，大火再煎 1 分钟 30 秒。铲出。
2、芡汁（一）：加入姜葱丝，大火热 1 分钟。搅匀汁料倒入煎碟内，大火热 1 分钟，加熟中途搅拌 1 次。回鱼柳入煎碟，大火多热 30 秒。装盘供食。
芡汁（二）及（三）：加入蒜茸，大火热 1 分钟。搅匀汁料倒入煎碟内，大火热 1 分钟，加热中途搅拌一次。回鱼柳入煎碟，大火多热 30 秒。装盘供食。

煎 鱼 排

作料：
鱼排 1 块约 250 克（9 安士）油 2 汤匙姜 2 片切丝葱 2 条切段
腌料：
盐 1/3 茶匙 老抽 1 茶匙 生粉、胡椒粉各少许

芡汁料：

水或鸡清汤 2 汤匙生抽、绍酒各 2 茶匙糖 1 茶匙

准备：

洗净并拭干鱼排，用盐抹匀两面，腌 15 分钟后用厨纸拭干水分，涂上老抽、生粉，薄洒胡椒粉。

做法：

1、大火烧热煎碟 5 分钟，下油搪匀碟面，加入姜丝爆香，随即拨向碟边，放人鱼排，大火煎 2 分钟。将鱼排翻面，大火煎 2 分钟。

2、加入芡汁料及葱段，再热 1 分钟。铲出鱼排装盘，淋下汁液供食。

煲仔鲮鱼球

作料：

搅碎鲮鱼肉 225 克（8 安士）腊肠 1 条浸软菜 1 汤匙 虾米 2 茶匙 粉丝 50 克（约 2 安士）鸡清汤 1 杯中式生菜 180 克（6 安士）生抽、油各 1 汤匙生粉 1 茶匙（随意）

调味料：

水 2 汤匙盐 1／ 2 茶匙胡椒粉 1／ 8 茶匙

生粉 1 茶匙满切碎芫荽、葱各 1 汤匙 麻油 1 茶匙

准备：

1、虾米用 1／ 3 杯水浸透，切绿豆般大小，留浸水。腊肠切小粒。发菜切 1 厘米段。

2、放腊肠及虾米在玻璃量杯内，大火加热 40 秒钟。留用。

3、鲮鱼肉放入大碗内，加水及盐，循一方向搅拌至稠结，以手抓起，挞回碗内，如是多挞几次至上劲方拌入其余调味料（此是鱼胶基本做法）。

4、加虾米、腊肠、发菜、芫荽及葱一同拌入鱼胶内，冷藏待用。

5、粉丝浸透切 10 厘米长段，置大碗内，加水盖面，大火热 3 分钟，冲冷沥干。

6、生菜洗净切 6 厘米段。

做法：

1、3 公升深锅内加入鸡汤、水 1 杯及浸虾米水，加盖，大火热 5 分钟。移出。

2、一毛抓鱼胶，从大拇指及食指之间挤出鱼九，一手以小匙蘸些油后挖出鱼丸，放入热汤内，至挤完为止。鱼丸在汤内应每个分离。

3、加锅盖，大火热 2 分钟。移出鱼丸。加入粉丝及生菜，盖回，大火热 3 分钟。下油及生抽，试味。排鱼丸在上，如欲加荧可于此时调些生粉拌入锅内，趁热原盘供食。

变化 1：芥兰炒鱼松

作料：

鲮鱼胶 1 份（照主谱“ 堡仔鲮鱼球 ”）油 2 汤匙 芥兰 225 克（8 安士）盐 1／ 3 茶匙糖 1 茶匙姜汁、酒各 1 茶匙

准备：

1、洗净芥兰，横切 1 厘米段。沥水。

2、照主谱“ 堡仔鲮鱼球 ”用等量之调味备好鱼胶待用。

做法：

1、置鱼胶于两片蜡纸之间，开薄成一圆饼。（因在烤盘内难将鱼胶开薄。）

2、大火预热烤盘 5 分钟，加油盖匀盘面，小 心放入鱼饼，大火热 2 分钟。翻个面，大火热 2 分钟。移出即切 1 厘米方块。

3、加芥兰入烤盘，下姜汁、酒、盐及糖，大火热 2 分钟，鱼块回盘与芥兰同拌匀，大火多热 1 分钟。装盘供食。

变化 2：老少平安

作料：

鲮鱼肉 140 克（5 安士）软豆腐 1 块，340 克（12 安士）葱：棵切粒淋面麻油及生抽各 1 茶匙

鱼肉调味料：

水 1 汤匙盐 1／ 2 茶匙生粉、麻油各 1 茶匙胡椒粉少许

豆腐调味料：

蛋白一只盐 1／ 4 茶匙鸡粉 1／ 4 茶匙（随意）生粉 1 茶匙油 1 汤匙

准备：

1、鲮鱼肉剁碎，置大碗内，加水及盐搅匀后方下其余调味料，用筷子顺一个方向搅拌上劲。

2、加豆腐及调味料入鱼肉内同拌匀，转盛入一直径 20 厘米、高 4 厘米之圆形深碟内，拨平表面。先用胶膜封紧，再用铝箔盖面，哑面向外。

做法：

大火热豆腐 5 分钟，移出搁置 3 分钟，先淋下麻油及生抽，再撒上葱花或胡椒粉供食。

变化 3：鲮鱼酿茭白

作料：

剁碎鲮鱼肉 140 克（5 安士）茭白 180 克（6 安士）油 2 汤匙

调味料：

水 1 汤匙 盐 1／ 3 茶匙 麻油、生粉各 1 茶匙胡椒粉、糖各少许 芫荽、葱各 2 茶匙

芡汁料：

鸡清汤 1／3 杯蠔油 2 茶匙 生粉、麻油各 1／ 2 茶匙胡椒粉少许

准备：

1、鲮鱼球做法照主谱“ 煲仔鲮鱼球 ”，但用本菜谱之调味料，打好鱼胶，冷藏待用。

2、茭白去皮，斜切成 1．5 厘米双飞片，约 16 片，置封链胶袋内，加水 1 汤匙，从左右两头拉向中央，留 4 厘米疏气，大火热 2 分钟。移出沥水，排在厨纸上。

3、每一双飞菱白片中间，薄扑些生粉，酿入约 2 茶匙（视菱白横剖面大小而定）鱼胶，拨平。做完为止。

做法：

1、大火预热烤盘 5 分钟。下油盖匀盘面，排好茭白夹，露出鱼肉的一面贴在烤盘上，大火热 3 分钟。排平茭白夹，每面煎 1 分钟。

2、推茭白夹向盘边，留出空位，调匀并倒下芡汁料，大火热 40 秒，中途铲匀汁液一次。

3、移茭白装盘，淋芡汁在上，供食。

提示：

青红甜椒可成骨牌形，扑粉在底后酿鱼胶在上，烤盘煎香，埋芡供食。

清炒带子

作料：

急冻带子 225 克（8 安士）荷兰豆 180 克（6 安士）盐、油各适量 油 2 汤匙 蒜头 1 粒切片

调味料：

绍酒 2 茶匙生粉、麻油各 1／ 2 茶匙盐 1/4 茶匙胡椒粉少许

芡汁料：

鸡清汤 3 匙生粉 1／4 茶匙糖、胡椒粉各少许

准备：

1、带子撕去旁边小硬块（谷称枕），大的每个横剖成 2 片，小的整个用，冲净，置厨纸上吸去多余水分。用前拌入调味料。

2、荷兰豆摘去头尾，洗净胶膜包好，大火热 1 分钟 30 秒。移出倒在疏箕内沥止，拌入少许盐调味。调好芡汁料待用。

3、排带子在胶架上成一层，下置一个盘盛住汁液。胶膜包好，大火热 1 分钟。即用。

做法（一）：一般加热法

浅锅内加入油及蒜片，大火热 2 分钟。加入芡汁料搅匀，放入带子，加盖，大火热 1 分钟 30 秒，拌匀后移出装盘，加入荷兰豆围边，淋下芡汁，大火加热 30 秒钟，原锅供食。

（二）煎碟法：

大火热煎 5 分钟。下油爆香蒜片，加芡汁调匀，放入带子，大火热 1 分钟。拨带子向烤盘四周，中央置荷兰豆，大火多热 30 钟。移煎碟出炉，装带子在菜盘中央，荷兰豆围边，淋芡汁在面上供食。

清炒虾球

作料：

去头中虾 450 克（1 磅）洗虾用盐 1 汤匙

蒜头 1 粒剁茸 葱白 2 条切 4 厘米段油 1 汤匙绍酒 1 茶匙

调味料：

蛋白 2 茶匙盐 1／ 2 茶匙生粉、麻油各 1 茶匙糖 1／ 2 茶匙胡椒粉少许油 1 汤匙

准备：

1、虾去壳留尾，置疏箕内，下盐 1 汤匙将虾肉抓洗，用水反覆冲去盐味

至虾肉呈半透明时便沥去水分。以小刀沿背部剖至虾尾但不切断使成双飞状，挑清肠再冲净。平铺虾肉在双重厨纸上，卷起，用保鲜纸包好，置冰箱内起码 2 小时。

2、用前 20 分钟，置虾肉于碗中加调味料拌匀，放回冰箱内。

做法（一）：一般加热法

2 公升深锅内下油及蒜茸，大火热 2 分钟。加入虾肉与热油拌匀拨虾向锅之四周，排成一层，加盖。大火热 1 分钟，将虾尽量铲散，盖回，大火热 2 分钟。下酒及葱段，大火再热 30 秒钟，搁置 2 分钟后供食。

做法（二）：烤盘炒法

大火热烤盘 5 分钟。下油爆香蒜茸，加入虾球铲散至开始转色便拨向烤盘四周，中留一空位，淋入绍酒，大火热 2 分钟，拌匀，放进葱段，大火多热 1 分钟。装盘供食。

百花酿豆腐

作料：

中虾 340 克（12 安士）熟肥膘肉丁 1 汤匙（随意）布包豆腐 5 件约 400 克（14 安士）盐 1/3 茶匙节竹虾肉用生粉少许油 2 汤匙生抽 1．5 汤匙葱 1 棵切粒

调味料：

盐 1／ 3 茶匙 蛋白 1 汤匙 生粉 1 茶匙麻油 1/2 茶匙 胡椒粉、糖各少许

准备：

1、虾去壳挑肠，置疏箕内用盐抓洗，以冷水冲去盐味至虾肉呈半透明状，沥干。排在双层厨纸上成一层，卷起。用保鲜纸包好，冷藏起码 2 小时。

2、虾肉置洁净砧板上粗切，逐少用菜刀背压平成泥，然后加盐剁数下。

3、放虾泥入大碗内，接着下其余调味料，循一个方向搅拌至上劲后用手抓起，大力挞回碗中，如是挞至虾肉稠韧有弹力（如用肥肉粒可于此时拌入）便放入冰箱内冷藏 1 小时可用。

4、豆腐每件切两半，从切口一面挑出中间部分约 1 汤匙，使成一凹处以酿虾胶，共做 10 件。

5、在豆腐上洒些盐使排去水分。

6、分虾胶为 10 份，每份按平，底部略沾生粉，酿在豆腐之凹处，排好在长碟上。

做法：

1、碟上每个角落的豆腐上，插一支牙签，成四支柱，撑起胶膜，使与软豆腐分离，包好。

2、大火热豆腐 4 分钟。搁置 3 分钟。小心滤去碟上多余汁液。这时在炉火上热油至滚。先撒葱花在豆腐面上，然后淋下滚油及生油，趁热供食。

变化 1：百花酿凉瓜

作料：

百花胶 1 份（照主谱“ 百花酿豆腐 ”）长而细身苦瓜 2 个约 285 克（10 安士）油 1 汤匙蒜 1 粒拍扁

芡汁料：

鸡清汤 1／ 2 杯生抽、麻油、生粉各 1 茶匙糖 1／ 2 茶匙鸡粉 1/4 茶匙（随意）胡椒粉少许

准备：

1、苦瓜洗净，去头尾，切 2．5 厘米段，共 10 段至 12 段，每段去除瓜瓤及籽便成瓜环。

2、圆形瓷碟上沿边排好瓜环，用胶膜包紧，大火热 2 分钟。移出，用冷水冲透，以厨纸吸干水分。

3、用小刷子蘸些生粉，涂在瓜环内面。分百花胶为 10 或 2 份，每一瓜环酿进一份百花胶，拨平表面。如法酿完。调好芡汁待用。

做法：

1、 1 公升玻璃量杯内下油及蒜头，大火热 2 分钟。挟出蒜头，加入其余芡汁料同拌匀，大火热 1 分钟 30 秒，中途搅拌一次。

2、将酿好瓜环沿圆碟边排放，用胶膜包紧，大火热 2 分钟，揭膜。排好瓜环使互相靠近，调匀

芡汁淋在面上，大火热 1 分钟。原碟供食。

变化 2：百花芦笋卷

作料：

百花胶 1 份（照主谱“百花酿豆腐”）芦笋 10 条约 225 克（8 安士）盐、油各少许煎芦笋卷用油 2 汤匙油 1 汤匙（蒸法用）蒜头 1 粒拍扁

（选用）芡汁料：

鸡清汤 1／3 杯麻油、生抽各 1 茶匙生粉 1／2 茶匙满胡椒粉、糖、盐各少许

准备：

1、芦笋取有穗状的一头，每条切下 10 厘米长，共 10 条，分两包放在胶膜上包起，粗的一头放近转盘边沿，大火热 1 分钟 30 秒。

2、移出芦笋解膜，置疏箕内，冲以冷水保色。

沥干水后排在厨纸上。用前加少许盐、油拌匀。

3、分虾胶为 10 份，每份放于两张蜡纸之间，以双手压平成 6×4 厘米薄片，上扑些生粉。

4、置芦笋于虾胶片上，露出穗状的一头约 4 厘米，卷起，拨平虾胶。依法做完。

5、芦笋卷依放射形排在直径 23 厘米的圆碟上，有虾胶的一头放近碟边，用胶膜包好，冷藏待用。如加芡，调匀芡汁料。

做法（一）煎法

大火预热煎碟 5 分钟，下油盖匀碟面，排芦笋成放射形，有虾胶的一头放近煎碟边，大火热 1 分钟 30 秒。翻面，大火再热 1 分钟，移出装盘供食。

做法（二）：蒸法

1、 1 公升玻璃量杯内加油及蒜，大火热 2 分钟。挟出蒜，拌入芡汁，大火热 1 分钟。再搅拌一次。

2、大火热芦笋 2 分钟（如从冰箱取出，多热 30 秒钟。）揭去胶膜，淋芡汁在芦笋卷上，加热 30 秒钟供食。

提示：

用蜡纸夹住虾胶，可免粘手，卷时亦较容易。百花馅亦可酿于冬菇或丝瓜上，蒸或煎皆可。

腰果虾仁

作料：

新鲜麻虾 600 克（约 1 磅 5 安士）或无头带壳急冻中虾 450 克（1 磅）盐 1 汤匙，洗虾用油 3／4 杯，炸腰果用腰果 1／3 杯，开边冬菇 2 只浸软，切丁芹菜丁或青豆 1／3 杯蒜 1 瓣切片葱白 2 条切 2 厘米段油 1 汤匙绍酒 1 茶匙盐适量

调味料：

蛋白 1 汤匙盐、糖各 1／2 茶匙麻油、生粉各 1 茶匙胡椒粉少许

准备：

1、虾去壳挑肠，置疏箕内以盐抓洗。用冷水冲透至虾肉呈透明状，沥水，排在双层厨纸上，卷起。用保鲜纸包好后置冰箱内 2 小时。

2、碗内调匀调味料，放入虾肉拌匀，再冷藏 1 小时。

3、小碗内放入冬菇丁及浸水，放于转盘一边。用胶膜包好芹菜或青豆，放于转盘另一边。大火热 40 秒钟。

4、腰果放在碟上成一层，大火热 2 分钟，中途拌匀一次。移出。

做法：

1、 1 公升玻璃量杯内，加入炸油及腰果，不用加盖，大火热 4 分钟，或至腰果微黄便用疏杓移出。加虾仁入油挑散，大火热 1 分钟，倒进漏杓内沥油。

2、大火预热烤盘 5 分钟，下油，蒜及葱。随即放入虾仁、冬菇及芹菜（或青豆），加些盐调味，沾酒。铲匀所有作料，大火热 1 分钟。装盘，铺上腰果供食。

白焓鲜虾

作料：

活虾 300 克（约 11 安士）生抽适量红辣椒 1 只切碎（随意）

调味料：

绍酒 2 茶匙盐 1／4 茶匙麻油 1 茶匙

做法：

活虾冲净放入平底大碟内（碟之大小视乎微波炉能容之最大限度），加入调味料拌匀，将虾排平，尾部近碟之中央成放射形使勿重叠。淋一汤匙水在虾面，以胶膜包紧，大火热 2 分钟 30 秒。

原碟上桌。席上蘸虾可用豆油，加生红椒与否，随个人口味。

上汤焗龙虾

作料：

龙虾 1 只约 560 克（1 磅 4 安士）盐 1／4 茶匙生粉 1／2 茶匙油 2 汤匙

蒜 1 粒，切片葱 2 棵，切 3 厘米段清鸡汤 1／3 杯生粉 1 茶匙＋水 2 汤匙

调味料：

盐 1／4 茶匙糖、麻油各 1 茶匙胡椒粉 1／8 茶匙

准备：

1、置龙虾于洗碗盘内，以竹筷从尾部插入，待龙虾静止后，执着双螯将龙虾提起，便见有液体沿筷子流出，这工序就是“放尿”。

2、斩去龙虾头，直斩虾身成两半，每半斩 3 件。剥去龙虾头内之软鳃，抽出肠脏，如有黄则挖出，将此部分斩成四件。用刀背敲破龙虾螯。沥水。

3、用前洒下盐及生粉，拌匀。

做法：

1、在一 3 公升长形玻璃焗盘内，加入油及蒜，大火热 2 分钟；加入葱段及虾黄（如有），大火

2、放入龙虾，排成一层，倒下鸡汤，用胶膜包好，覆上一角泄气。大火热 5 分钟。加热中途拌龙虾一次并翻面。

3、调好生粉水，拌入焗盘内。加入调味料，不用包盖，大火热 1 分钟。铲匀龙虾及汁液，供食。如欲装饰，可另煮龙虾头，盖在龙虾件上。原盘或上碟供食。

提示：

置龙虾头之壳于另一碟上，涂些油，包好，大火热 3 分钟预先煮熟待用。

茄汁烹明虾

作料：

大明虾 250 克（9 安士）盐 1 茶匙＋水 1 杯油 2 汤匙蒜茸 1 茶匙

芡汁料：

茄汁 2 汤匙糖、生抽各 1 茶匙水 1 汤匙

准备：

大明虾剪须去足，从背部虾节间挑出虾肠，用盐水浸过面，置冰箱内半小时。用前沥去盐水，以厨纸拭干。调匀芡汁料备用。

做法：

1、大火热煎碟 5 分钟。下油盖匀碟面，将大虾头部排近煎碟边，尾部近中央，轻盖上纸碟以防油溅，大火热 2 分钟。

2、将虾翻面，盖回纸碟，大火再热 1 分钟。加入蒜茸及芡汁拌匀，大火热 30 秒钟。挟出大虾装盘，淋下汁液供食。

干煎大虾碌

作料：

青岛大对虾 4 只或新鲜大明虾约 450 克（1 磅）盐 3／4 茶匙油 2 汤匙

调味料：

绍酒 1 汤匙生抽 2 茶匙糖 1 茶匙

准备：

1 大明虾剪须去足，先切去头，身切为 2 段，用小钳拉出虾肠，以盐腌 10 分钟。用厨纸抹干。

做法：

大火预煎碟 6 分钟，加入虾段，排成一层，大的放近煎碟边沿，大火热 2 分钟。将虾翻面并移位，大火热 2 分钟。下油与虾拌匀，加入调味料，再拌一下。大火多热 1 分钟。装盘供食。

蒜茸蒸中虾

作料：

新鲜或活中虾 285 克（10 安士）蒜茸 2 茶匙盐 1／2 茶匙（或少些）胡椒粉少许油 1．5 汤匙麻油 1／2 茶匙葱 1 棵切粒生抽适量（随意）

准备：

1、中虾每只剪须去足，自头部两眼中央处起，直剖为两半，使虾尾保持完整。挑去虾肠，冲净沥水。

2、圆碟上将虾排成放射形，使虾尾在中央，虾头放近碟边，切口向上，均匀地撒上盐及胡椒粉，铺蒜茸在虾上，用胶膜包紧。

做法：

1、小锅内加入油及麻油，置炉火上以中火烧热。这时以大火热中虾 2 分钟。

2、撒上葱花，淋下滚油（及或生抽）即可供食。

生炒鲜鱿鱼

作料：

鲜鱿鱼 340 克（12 安士），去头须后计油 2 汤匙姜 2 片切丝蒜茸 1 茶匙葱 2 条切段红椒 1 只切丝

芡汁料：

鸡清汤 2 汤匙盐 1／4 茶匙生粉 1／4 茶匙满胡椒粉、麻油、糖各少许

虾酱汁料：

油 1 汤匙蒜头 1 粒拍扁切细虾酱、糖、鸡清汤各 1 汤匙

准备：

1、鲜就只用身，其余部分留作他用。以盐擦净，冲后沥水。

2、在鲜鱿底的一面斜切小格花纹。每只直切为两半，再切 4 厘米块。

3、碗内加入油及蒜茸，大火热 1 分钟，放入其余虾酱料一同用大火煮 40 秒钟，拌匀，盛在小碟上留用。

做法：

1、排就鱼块在瓷碟上成一层，用胶膜包紧，大火热 2 分钟，移出倒入疏箕内沥水。以厨纸吸干水分。

2、大火热烤盘 5 分钟，下油爆香蒜茸及姜丝，倒入调匀的芡汁料，不停铲动至汁稠，加入犹鱼，椒丝及葱段，大火热：分钟，拌匀后装盘，与虾酱汁同上桌供食。

凉瓜田鸡

作料：

田鸡 340 克（12 安士）宰净计大苦瓜：个约 225 克（8 安士）盐 1／4 茶匙糖 1／2 茶匙豆鼓：汤匙绍酒 2 茶匙糖 1／2 茶匙油 2 汤匙蒜茸：茶匙葱白 2 棵切段红椒半只作装饰用

调味料：

姜汁、绍酒各：茶匙生抽 2 茶匙糖 1／2 茶匙麻油、生粉各 1 茶匙胡椒粉少许

芡汁料：

鸡清汤 1／4 杯生粉 1／2 茶匙满

准备：

1、田鸡洗净血水，只用两腿及两臂，斩去脊骨及脚，以厨纸吸干水分。

2、碗内调匀调味料，加入田鸡，起码腌 20 分钟。

3、豆鼓洗净，置小碗内，下酒及糖，大火热 30 秒钟。

4、苦瓜去籽及瓤，直切成 6 条，每条分切 2 厘米菱形块。红椒切小块。

5、小碗内调匀芡汁料。

做法：

1、置苦瓜块于有封链胶袋内，从左右两头拉向中央，留 3 厘米开口通气，大火热 2 分钟。移出倒进疏箕内，冷水冲透，沥水。

2、大火预热烤热 5 分钟，下油爆香蒜茸及豆鼓，加入田鸡铲匀，大火热 2 分钟。移出。放下苦瓜及盐、糖调味，大火热：分钟。

3、将田鸡回盘，倒入芡汁，撒下葱段，大火多热：分钟，拌匀后加入红椒，上碟供食。

姜葱生蠔

作料：

大生蠔 450 克（l 磅）生粉 1 汤匙盐 2 茶匙油 2 汤匙蒜茸 1 茶匙姜 4 片切丝葱 4 条拍扁切段

芡汁料：

蠔油 1 汤匙老抽、绍酒、麻油各 1 茶匙生粉 1／2 茶匙满胡椒粉、糖、盐各少许

准备：

1、大碗内调匀生粉及盐加入生蠔，轻轻抓洗，冲净，用竹签戳破每个蠔肚以防加热时在炉内爆开。2 胶架上沿边排好生蠔成一层，下置一张盘以盛蠔汁，胶膜包紧，大火热 2 分钟。移出倒入疏箕内沥水，排在厨纸上吸干水分。调匀芡汁料备用。

做法（一）：一般加热法

1、1 公升浅瓷锅内加油、蒜茸及姜丝，大火热 2 分钟。放入蠔，加盖，大火热 2 分钟。

2、将蠔拨向锅的四周，中间淋入芡汁，用铲略拌数下，置葱段于蠔上，不用再加盖，大火热 1 分钟，原锅供食。

做法（二）：烤盘法

大火预热烤盘 5 分钟。下油爆香蒜茸，葱及姜丝，加蠔与油拌匀，大火加热 2 分钟。拨蠔向盘边，淋下芡汁在盘中央，大火热 30 秒钟，铲匀上碟供食。

提示：

煮蠔时有汁溢出，故芡汁料内不需加液体。

豉汁烩淡菜

作料：

淡菜 340 克（12 安士）油 2 汤匙蒜茸 2 茶匙葱 1 棵切粒红椒 1 只去籽切粒麻油 1／2 茶匙盐适量

豉汁料：

豆鼓 1 汤匙绍酒 2 茶匙糖 1／2 茶匙姜 1 片

芡汁料：

淡菜汁 1／4 杯生粉 1／2 茶匙

准备：

1、淡菜逐只冲净，沥水后排平一层置碟上，大火热 2 分钟。留 1／4 杯汁液后倒入疏箕内沥去多余水份，再用厨纸拭干。

2、豆鼓洗净，放入小碗内加蒸料，用胶膜包紧，大火热 30 秒钟。弃去姜片。

做法（一）：一般加热法

1、浅锅内下油及蒜茸，大火热 2 分钟。加入豆豉，大火多热 1 分钟。

2、放入淡菜与热油同拌匀，加盐调味，盖好，大火热 2 分钟。这时用淡菜汁调匀生粉，拌入淡英内，加红椒粒，大火热 40 秒钟。试盐味，撒下葱花供食。

做法（二）：烤盘法

大火预热烤盘 5 分钟，下油爆香蒜茸豆豉，铲匀后加入淡菜及少许盐调味，大火热 2 分钟，这时调匀芡汁，加入淡菜内同铲匀，再下红椒粒，淋下麻油，大火多热 30 秒钟，装盘，撒下葱花供

原汁鲜鲍鱼

作料：

青边鲍鱼 2 只约 450 克（1 磅）鸡清汤 3 杯绍酒 2 汤匙生抽 1 汤匙冰糖 2 茶匙姜 2 片沸水适量

准备：

1、鲜鲍鱼解冻后用生粉及盐擦净，在炉火上命水备用。

2、剪一直径 17 厘米（7 英寸）之圆形铝箔，留用。

3、大火上烧开鸡清汤。

做法：

1、压力锅内排好鲍鱼，鲍枕向上，加入烧沸鸡清汤，如未盖过鲍鱼面，加些沸水下锅，以盖过鲍面 2 厘米为度。加入绍酒、生抽、冰糖及姜，盖以铝箔，使哑的一面向外。

2、加压力锅盖，锁紧。放上调压砝码，整锅置微波炉内、大火加热 7 分钟后压力产生，同时发出吱吱之声，（由此时起计）大火再加热：嫩的鲍鱼 20 分钟，稍老的 23 分钟。搁置至黄色压力指示柱下降时便可开盖。

3、留鲍鱼在锅内数小时使入味。若冷食可切薄片，上碟砌回原形，淋上

原汁供食。如欲热食，可包以胶膜，大火加热 1 分钟。

提示：

1、如青边鲍底之颜色与鲍面相同，属嫩鲍。如鲍底颜色呈浅褐色则较为老身。

2、以 450 克计，南非网鲍加热时间，压力产生后约需 25 分钟，加省大鲜鲍需时 30 秒钟，澳洲糖心小鲍鱼只需 20 分钟。

清蒸肉蟹

作料：

活花蟹或淡水蟹约 600 克（1 磅 5 安士）油 1 汤匙姜 2 片切细丝葱 2 棵切细丝绍酒 2 茶匙

姜汁浙醋料：

大红浙醋 2 汤匙姜 1 小块磨茸盐 1／8 茶匙麻油 2 茶匙

准备：

蟹去壳，清除肠、胃，剥去软腮，洗净，沥水。蟹身从中直斩两半（大只的斩 4 件），敲破蟹螯，修去蟹盖一部分以节约位置。

做法：

1、在 3 公升玻璃惆盘内，将蟹排成一层，撒下姜葱丝，淋下绍酒及油，放入蟹盖，用胶膜包紧；大火热 5 分钟，搁置 3 分钟。

2、小碗内调匀姜汁浙醋料，与蟹同上。

变化 1：咖喱蟹

作料：

蟹 1 份（见主谱“清蒸肉蟹”）油 2 汤匙小洋葱 1／2 个，切块蒜茸 1 茶匙红椒 1 只切丝咖喱粉 2 茶匙（或多些）

芡汁料：

鸡清汤 1／2 杯生粉 1 茶匙满糖 1 茶匙盐 1／4 茶匙（或适量）

准备：

照主谱“清蒸肉蟹”方法宰好蟹并煮熟，但不用下姜葱。

做法：

1、 1 公升玻璃量杯内加入油、蒜茸及洋葱，大火热 2 分钟。下咖喱粉及红椒丝与热油同拌匀，大火热：分钟。

2、调匀芡汁料，拌入量杯内，大火热 1 分钟，搅拌至汁稠。

3、将咖哩汁淋在烟盘中之熟蟹上，回炉大火加热、分钟。原盘或上碟供食。

变化 2：胶汁蟹

作料：

蟹：份（照主谱“清蒸肉蟹”）油 2 汤匙蒜茸：茶匙葱 2 棵，切 3 厘米段豆鼓：汤匙

调味料：

糖 1／2 茶匙姜：片绍酒 2 茶匙

荧汁料：

鸡清汤 1／2 杯生粉：茶匙满麻油：茶匙盐适量

准备：

照主谱“ 清蒸肉蟹 ”方法宰好蟹并煮熟，但不用下姜葱。调匀荧汁料。

做法：

1、小碗内放入豆鼓及调味料，大火热 30 秒钟。弃去姜片。

2、1 公升玻璃量杯内，下油及蒜茸，大火热 2 分钟。加入豆鼓与热油拌匀，大火多热：分钟。拌入荧汁，大火热：分钟，再多拌几下，试盐味。

3、撒葱段在蟹块上，淋下豆鼓汁，不用加盖，大火加热、分钟，拌匀供食。

五、家禽类

家禽只要不是成只，微波炉煮得特别嫩滑。不论切块、片、了或丝，化整为零，尤其去骨以后，处理极其方便。

整只家禽在微波炉内难有满意的成绩，想系：

1、家禽的皮、骨及肉的结构及厚薄都不相同，受热不匀，在所难免。

2、脂肪吸引微波快，家禽的皮下脂肪很快便被微波熔化，引致皮变得薄而且韧，失去了传统全只家禽特有的丰满而光滑的外表，颇不雅观；

3、微波只能在食物 5 厘米深的范围内加热，但家禽有骨架，放在炉内，骨架向上部分可能已越出微波彼长的范围。而最厚肉的地方或骨架底部的肉，微波更是鞭长莫及，便要靠已受热的地方把热力慢慢地传导进去，引致热力不匀。

因此家禽宜切件，每件又可按形状大、小、厚、薄去安排，以便平均接受热力。斩成一口一块的大小以外，更可以在加热中途搅拌一下，会熟得较快，也较均匀。去了皮，出了骨的净鸡肉，是最佳的微波作料，若在烤盘内炒一下，食味及质感都可追上传统方法，而用油量特少。

此部分的菜谱，以鸡为主。鸭太肥，太大，微波炉做得不好。鸽子个子较细小，容易处理得多。春鸡及一种饲养的小野鸡，大小适中，正合微波炉之用。

盐蒸鸡及豉油鸡这两个菜谱不算太理想，作者已竭尽所能而无法改善，实属憾事。但椒盐鸭及醉鸽是很好的冷菜，可以经常烹制。

冬菇腊肠蒸鸡

作料：

鲜嫩鸡 1 只，约 675 克（1 磅 8 安士），宰净计大冬菇 4 只红枣 4 个腊肠 1 条姜 2 片切丝葱白 2 条切 3 厘米段

调味料：

蠔油 1 汤匙生抽、糖、麻油各 1 茶匙绍酒 2 茶匙生粉 1．5 茶匙盐、胡椒粉各少许油 1 汤匙

准备：

1、冬菇用 1／3 杯水浸软，拧干水，每只斜切 6 片。浸菇水留用。

2、红枣用热水浸软，去核，每个切 6 份。

3、鸡切出胸肉，两腿、两翅，去骨斩件，其余部分留作煮汤用。

4、腊肠在炉火上蒸熟，切薄片。

5、置鸡块于中式圆形深碟内，调好味料拌入鸡块内，加冬菇及姜葱拌匀。

做法：

1、将鸡块平均排在碟边，最好中间能留个 5 厘米直径的空位。洒 2 汤匙冬菇汁在鸡块上，包紧，大火热 2 分钟。

2、将鸡块翻个面并加入腊肠同拌匀，包紧，大火再热 2 分钟。搁置 2 分钟。原碟供食。如觉味淡，可于此时加些盐调味。

提示：

可依“西式鸡汤”菜谱将鸡骨及内脏煮汤。

麻油鸡

作料：

鸡腿 2 只重约 580 克（ 1 磅 4 安士）麻油 2 汤匙姜 1 块约 2 厘米厚，切薄片蒜头 2 粒拍碎

调味料：

绍酒、老抽各 1／4 杯黄砂糖 2 汤匙

准备：

1、洗净鸡腿，撕去多余脂肪，横斩成 2 厘米厚块。

2、置鸡块于 2 公升深锅中，加盖，大火热 5 分钟，移出用冷水冲净血水，以厨纸拭干。

做法：

1、洗净深锅，加入麻油及姜蒜，大火热 2 分钟。鸡块、酒、老抽及糖一同加入锅内，以胶膜包好，覆上一小角疏气，大火热 8 分钟。

2、如此时汁液尚多，可揭去胶膜，大火多热 2 分钟收汁。原锅供食。

咖喱鸡

作料：

光鸡 1 只 900 克（2 磅）马铃薯 225 克（8 安士）甘笋 180 克（6 安士）洋葱 180 克（6 安士）油 2 汤匙蒜茸 1 茶匙咖喱粉 2 茶匙（或多些）椰汁 1．5 杯盐、胡椒粉各适量红椒 1 只切碎

腌鸡料：

盐 1 茶匙胡椒粉 1／4 茶匙粟粉 2 茶匙

准备：

1、光鸡去背骨留作他用，斩其余成 12 块（上腿 2，下腿 2，翅 4，胸肉 4）。

2、马铃薯及甘笋均切滚刀块，分别用胶膜包好。马铃薯大火热 2 分钟，甘笋大火热 1 分钟。待用。洋葱 1 分为 2，再分为 4。

3、3 公升深锅内排鸡块成一层，皮向下，加盖，大火热 5 分钟。取出倒去血水，洗净鸡块，以厨纸揩净，洒下盐及胡椒粉，用前方扑上粟粉。

做法：

1、洗净并擦干深锅，下油，大火热 2 分钟。加入洋葱及蒜茸，铲匀后大火热 2 分钟，下咖喱粉，大火再热 1 分钟，倒入椰汁拌匀。

2、锅内排好鸡块，皮向下，厚块置近锅边处，薄块置近中心，中央则放马铃薯及甘笋。加盖。大火热 10 分钟。

3、将鸡翻个面。改用中大火（70%火力）加热 5 分钟。试味，下红椒同拌匀。整锅取出，搁置 5 分钟后原盘供食。

提示：

如觉味淡，试味时可随量加盐。

豆豉鸡球

作料：

嫩鸡半只或鸡上腿 4 块重 450 克（1 磅）豆鼓 1 汤匙油 1 汤匙干葱头 2 粒拍碎蒜茸、麻油各 1 茶匙甜红椒丁 1／4 杯葱 1 棵切段

调味料：

水 1 汤匙盐 1／4 茶匙生抽、绍酒各 1 茶匙生粉 1 茶匙糖 1／2 茶匙胡椒粉少许油 1 汤匙

蒸豆豉料：

绍酒 2 茶匙糖 1 茶匙姜 2 片

准备：

1、鸡出骨。撕去鸡肉多余脂肪，改去部分鸡皮，切 2 厘米块，置大碗内，加入首 6 种调味料腌半小时，然后拌入油分散鸡块。

2、豆豉洗净浸软，盛小碗内，加蒸料，胶膜包好，大火热 30 秒钟留用。

做法：

1、大火热烤盘 5 分钟。下油爆香干葱及蒜茸，下豆鼓炒数下，用纸碟轻盖，大火热 1 分钟。

2、拌匀鸡肉，放入烤盘内铲散后拨向四周，中留一空位加入红椒丁，加盖，大火热 3 分钟，加葱段，淋麻油，搁置 2 分钟装盘供食。

变化：辣子鸡丁

作料：

鸡腿 1 份（见主谱“豆豉鸡球”）油 2 汤匙蒜 2 粒切片青、红辣各 1／4 杯

芡汁类：

辣豆瓣酱 2 茶匙（或多些）镇江醋、糖各 1 汤匙茄汁 1 汤匙麻油 1 茶匙盐适量

准备：

1、照主谱“豆豉鸡球”备好鸡球待用。

2、青红椒切丁，大小与鸡丁同。调匀芡汁料。

做法：

1、青、红椒放在小碟上，胶膜包好，大火热 30 秒钟。移出沥水。

2、大火预热烤盘 5 分钟。加油及蒜片，炒拌一下立即加入鸡丁铲散，大火热 1 分钟。调匀芡汁加入盘内与鸡丁同拌匀。将鸡推近烤盘边，置青、红椒于烤盘中央，大火热 1 分钟。试味，可多加麻油及盐调味。装盘供食。

南乳鸡翼

作料：

鸡翼中段 450 克（1 磅）油 1 汤匙蒜头 1 粒剁碎

调味料：

南乳半块约 2 汤匙绍酒 1 汤匙糖 2 茶匙水 3 汤匙

准备：

1 公升浅锅内排好鸡翼，用胶膜包紧，大火热 3 分钟，移出置疏箕内用冷水冲净并沥干。

做法：

洗净浅锅。加入油及蒜茸，大火热 2 分钟，下南乳，大火热 1 分钟，继下鸡翼，排成一层勿重叠，加入酒、糖及水，以胶膜包紧，大火热 5 分钟，覆上胶膜一角以利汁液收干，大火多热 4 分钟。移出搁置 3 分钟后供食。

柠汁鸡翼

作料：

鸡翼中段 600 克（约 1 磅 5 安士）

腌料：

老抽 3 汤匙黄砂糖、绍酒各 1 汤匙柠檬 1／2 个榨汁姜汁 1 茶匙黑胡椒 1／8 茶匙蒜头 1 粒切碎

准备：

鸡翼抹干，加入 2 公升（30×19×4 厘米）长形玻璃盘内，排成一层，切勿重叠。调匀腌料淋在鸡翼上面，起码腌半小时（最好能腌 1 小时），中途翻面一次。

做法：

胶膜包紧整盘鸡翼，中火（70%火力）热 10 分钟。将鸡翼翻个面，盖回胶膜，覆上一小角以利汁液收干，继用中火热 5 分钟，搁置 2 分钟，原盘供食。

龙穿凤翼

作料：

鸡翼中段 12 只约 450 克（1 磅）中冬菇 3 只，浸软留汁金华火腿 4 片（1×3×4 厘米）葱白 2 条西兰花 225 克（8 安士）油 2 茶匙盐少许

腌料：

绍酒 2 茶匙姜汁、糖、生抽各 1 茶匙盐 1／4 茶匙胡椒粉少许

芡汁料：

鸡翼汁加鸡清汤共 1／2 杯 蠔油 2 茶匙生粉 1.25 茶匙麻油、1 茶匙糖、胡椒粉各少许

准备：

1、置鸡翼于砧板上，面向下，以菜刀背在较大的一头约 1 厘米处大力将骨敲断，把骨逐条拉出。

2、从内向外反出鸡翼，如有碎骨可于此时捡出弃去。12 只鸡翼依法做完，置碗中加腌料拌匀，腌半小时，中途将鸡翼反出皮的一面，与腌料拌匀。

3、冬菇连汁置小碗内，大火热 30 秒钟。每只切 4 条，留菇汁。火腿 1×3 厘米宽。葱白切 3 厘米长，直剖为两半。

4、西兰花切花球，洗净装入有封链胶袋内，从两头拉向中央，留 3 厘米疏气。

5、每只鸡翼酿入火腿、冬菇、葱白各 1 条，酿完为止。

6、排酿鸡翼在一直径 25 厘米圆碟近边处，

中放一小碗固定鸡翼位置，使能平均受热，胶膜包紧。

做法：

1、大火热鸡翼 4 分钟。移出滤汁液至 1 公升玻璃量杯内，搁置鸡翼 4

分钟。

2、调匀芡汁及菇汁，加入量杯内与蒸鸡汁拌匀。大火热 2 分钟，中途搅拌一次。

3、西兰花大火热 2 分钟，沥水。拌以少许盐油。

4、将鸡翼码在直径 15 厘米之浅碗内，上覆一菜碟，扣出鸡翼在碟中央，滤汁液与芡汁拌匀。

5、鸡翼四块伴以西兰花，淋上芡汁，大火加热 1 分钟供食。

生煎鸡腿

作料：

鸡下腿 5 只重约 675 克（1 磅 8 安士）油 2 汤匙（煎鸡腿用）鸡腿用麻油及老抽各适量刷

腌料：

海鲜酱、蜜糖、老抽各 1 汤匙姜汁、酒各 1 茶匙盐 1／2 茶匙蒜粉 1／4 茶匙

准备：

1、鸡腿撕去可见脂肪，以竹签或小叉在鸡腿皮上刺孔，使易吸收腌料。

2、碗内调匀腌料，加入鸡腿拌匀，置室温下腌 2 小时或置冰箱内过夜，中途翻面 2 次。用前沥出腌料留用。

做法（一）：烤盘法

1、大火预热烤盘 5 分钟，加入油铲匀，净鸡腿摆成放射形，大的一头放近盘边，小的一头放近中央，轻盖以纸碟防油溅，大火煎 3 分钟。

2、将鸡腿翻面，仍轻盖以纸碟，大火煎 2 分钟。鸡腿两侧各用大火煎 1 分钟，移出装盘，上涂麻油。加腌料汁入烤盘，大火热 40 秒，淋在鸡腿上供食。

做法（二）：架烤法

1、3 公升玻璃烤盘内，置一耐热胶架，上放鸡腿，大的一头依烤盘长边排列，小的一头则用一块长形铝箔盖住约 3 厘米，使哑面向外。将烤盘尽量放近转盘边沿，大火加热 5 分钟。移盘出炉，倒出盘中汁液留用。以腌料扫匀鸡腿，翻面，多扫一次。大火再热 4 分钟。

2、最后用老抽再刷鸡腿，大火热 1 分钟，涂上麻油装盘。

3、1 公升玻璃量杯内调匀鸡汁及多余腌料，大火加热 1 分钟，淋在鸡腿上供食。

酸甜鸡腿

作料：

鸡上腿 450 克（1 磅）煎鸡腿用油 1 汤匙粟粉约 1 汤匙

腌料：

老抽、绍酒各 1 汤匙姜汁、糖各 1 茶匙五香粉、盐各 1／8 茶匙（或适量）蒜头 1 粒拍碎

芡汁料：

鸡清汤 1／3 杯浙醋、糖各 2 汤匙生粉 1 茶匙

准备：

撕去鸡腿多余脂肪，移出柱骨及筋膜，直分每块为两半，用刀背轻轻拍松鸡肉，调入腌料腌 20 分钟，倒入疏箕内沥去多余腌料，并加入芡汁料内留用。

做法：

1、大火热煎碟 5 分钟。这时用粟粉薄抹每件鸡块底面。

2、加油入煎碟，逐块放入鸡块，皮先向下，大火煎 2 分钟。翻个面再煎 2 分钟，装盘。倒汁料入煎碟，大火热 30 秒钟，淋汁在鸡面供食。

揭示：

五香粉可代以沙姜粉。

变化：橙汁鸡腿

作料：

鸡腿 1 份（见主谱“酸甜鸡腿”）

橙汁芡料：

1／2 杯鲜橙汁柠檬汁、黄砂糖各 1 汤匙 1／2 茶匙鸡粉力娇橙酒 2 茶匙（随意）生粉 1 茶匙

做法：

照主谱“酸甜鸡腿”方法腌好鸡腿并在烤盘内煎黄，移出装盘。调匀芡汁，加入烤盘内如法煮好后淋在鸡腿上供食。

酱爆鸡丁

作料：

鸡胸肉 2 块 340 克（12 安士）油 2 汤匙蒜茸 1 茶匙甜面酱黄砂糖各 2 汤匙葱 2 棵切粒麻油 1 茶匙

调味料：

水、蛋白、油各 1 汤匙绍酒 2 茶匙生粉 1 茶匙盐 1／8 茶匙

准备：

1、鸡胸肉去筋膜，切 1．5 厘米方丁，置碗中用前 5 种调味料腌半小时后，加入油挑散鸡丁。

2、小碗中拌匀甜面酱及黄砂糖备用。

做法（一）：烤盘法

大火热烤盘 5 分钟，下油爆香蒜茸即加入酱料，不停铲动至糖融化。继下鸡丁，炒散后用纸碟轻盖以防油溅，大火热 2 分钟。再多铲几下便加入葱粒，中火热 30 秒钟，淋上麻油，装盘供食。

做法（二）：一般加热法

1 公升浅锅内下油，大火热 2 分钟。加入蒜茸、甜面酱及糖，大火热 1 分钟。放入鸡丁与热油拌匀，不停铲动至鸡丁分散。加盖，大火热 1 分钟，再铲散鸡丁，不加盖，大火热 1 分钟。拌入麻油及葱花，多热 30 秒钟。原盘供食。

西芹鸡柳

作料：

鸡胸肉 225 克（8 安士）西芹两条甘笋 1 段，4 厘米长冬菇 2 只，浸软油 1 汤匙蒜头 1 粒切片

腌料：

水 1 汤匙蠔油 2 茶匙绍酒、生粉各 1 茶匙糖、麻油各 1／2 茶匙盐、胡椒粉少许油 1 汤匙

准备：

1、鸡胸肉改去筋膜，顺纹切 1／2×4×1×2 厘米长条，置碗内先加入水拌匀，稍等一会再加其余 7 项腌料，调匀后方加油把鸡胸肉条分开，腌半小时。

2、冬菇、西芹及甘笋均切 1／2 厘米粗条。

做法：

1、2 公升浅锅内分三个不同地方放置冬菇、甘笋及西芹，加盖，大火热 1 分钟，移出，冲净浅锅并拭干。

2、同一浅锅内加入油及蒜片，大火热 2 分钟。挑散鸡肉条，放下锅之四周，排成一层，加盖，大火热 1 分钟。用筷子快速挑散鸡片，移向锅中间，围以西芹、甘笋及冬菇，下些盐调味，加盖再热 2 分钟。拌匀后原锅供食。

椰汁鸡片

作料：

鸡胸肉 225 克（8 安士）油 1 汤匙干葱、蒜茸 1 汤匙泰国香茅 2 棵切段青柠檬 1 个榨汁红椒 1 只切丝椰汁／4 杯鱼露、糖各 2 茶匙盐 1／8 茶匙生粉水少许钗芡（随意）

腌料：

水 1 汤匙蛋白 1 汤匙绍酒、麻油各 1 茶匙盐、糖各 1／4 茶匙胡椒粉少许生粉 1 茶匙满油 1 汤匙

准备：

1、鸡胸肉去筋膜，横剖成薄片约 2×4 厘米大小，置碗中，加水拌匀，腌 20 分钟。

2、加入其余 7 种腌料同拌匀，最后下油，将鸡片分开。

做法：

1、 1 公升浅锅内大火热油 2 分钟，加入蒜茸、干葱及香茅大火热 2 分钟，下椰汁，大火热 3 分钟。

2、拌入鸡片挑散，加青柠汁、鱼露、糖及盐调味。盖好，大火热 1 分钟，再拌匀，放入红椒丝，大火多热 1 分钟。如欲汁稠，可于这时注入些少生粉水，拌匀后原盘供食。

芙蓉鸡片

作料：

净鸡胸肉 180 克（6 安士）鸡清汤 1／2 杯新鲜或急冻蚕豆 1 杯金华火腿 50 克（约 2 安士）

调味料：

鸡清汤 1 杯盐 1／8 茶匙糖 1／4 茶匙麻油、绍酒各 1 茶匙生粉 2 茶匙满胡椒粉少许鸡蛋白 3 个

芡汁料：

油 1 汤匙盐、糖各少许生粉 1 茶匙满浸鸡茸清汤十水共 3／4 杯

准备：

1、鸡胸肉去筋膜，切一厘米方丁，与鸡汤同放进搅拌机内，高速打至鸡肉成茸，继下其余调味料一同打约 2 分钟至鸡茸幼滑为止。冷藏备用。

2、蚕豆去皮。火腿切 1 厘米丁方薄片。

做法：

1、3 公升平底玻璃长盘内加入鸡清汤 1／2 杯，大火加热 2 分钟，移出。

2、以一汤匙盛满鸡茸，再用另一汤匙将鸡茸轻轻推下平盘上成一厚片状。如是推六、七片或至填满平盘为止，注意鸡片不应相连。用胶膜包紧，大火热 1 分钟至鸡片变熟。

3、小心铲出鸡片装盘。如是将鸡茸全部推下平盘中加热，约得 24 片。

4、铲出鸡片后将盘底鸡汤倒过密眼小箕，隔去沉淀，加水共成 3／4 杯，加入量杯内与其他芡汁料同拌匀。下蚕豆及火腿片，大火热 2 分钟，中途搅拌一次。

5、放鸡片回盘，淋芡汁在面上，加热 30 秒，装盘供食。

软煎柠檬鸡块

作料：

去骨连皮鸡胸肉 2 块重 450 克（1 磅）粟粉 1／4 杯煎鸡块用油 3 汤匙蒜茸 1 茶匙干葱 1 粒切碎

调味料：

盐 1／2 茶匙胡椒粉少许鸡蛋 1 只打散

芡汁料：

鲜柠檬 1 个榨汁柠檬皮茸 1／2 茶匙鸡清汤 3／4 杯黄砂糖 2 汤匙生抽、吉士粉各 2 茶匙生粉 1／2 茶匙盐少许

准备：

1、小碗内调匀柠檬芡料，磨下约半茶匙柠檬皮茸。调匀芡汁。

2、鸡胸肉置砧板上，皮向下，在肉的一面用刀切斜格纹，约 3／4 厘米深。煎前撒上盐及胡椒粉，擦入切纹内，并在蛋液内一拖，即沾上粟粉。

做法：

1、大火热煎碟 5 分钟，下油，放下鸡块，皮先向下，大火煎 2 分钟。将鸡块翻个面，大火煎多 2 分钟。

2、铲出鸡块，加入蒜茸及干葱碎，大火热 1 分钟。拌匀芡汁料，倒入煎碟内铲匀，大火热 2 分钟。试盐味。

3、鸡块斩件上碟，淋芡汁在面上供食。

提示：

柠檬荧可以代以橙汁芡。

变化：软煎虾子鸡脯

作料：
虾子、绍酒各 1 汤匙姜 2 片
芡汁料：
鸡清汤 1 杯糖 1 茶匙蠔油 1 汤匙盐、胡椒粉各少许
做法：
1、小碗内加入虾子、酒及姜片，胶膜包紧，大火热 1 分钟。弃去姜片。
2、在另一碗内调匀芡汁待用。
3、照主谱“ 软煎柠檬鸡块 ” 方法煎好鸡脯，移出煎碟后下蒜茸及干葱碎，大火热 1 分钟。
4、拌匀芡汁料，倒进煎碟内，大火热 2 分钟，淋在斩件之鸡块上供食。

雪菜炒鸡丝

作料：
去皮、骨鸡胸肉 180 克（6 安士）青色雪菜 140 克（5 安士）糖 2 茶匙中冬菇 6 只红辣椒 1 大只切丝葱 1 棵切粒蒜头 1 粒切碎油 2 汤匙
调味料：
水 1 汤匙鸡蛋白 1 汤匙生抽 2 茶匙绍酒、麻油各 1 茶匙生粉 1 茶匙满胡椒粉少许油 1 汤匙
芡汁料：
浸菇水 2 汤匙生粉 1／2 茶匙麻油 1 茶匙
准备：
1、冬菇浸软切丝，留浸菇水作芡汁用。
2、鸡胸肉去厚膜，剔筋，切细丝，置小碗内加水拌匀，搁半小时使吸收水分。
3、打散蛋白拌入鸡丝内，次第下其余调味料同拌匀，最后下油。
4、雪菜用淡盐水稍浸，挤干，切 1 厘米小粒，放在玻璃量杯内下糖拌匀，大火热 2 分钟。
做法：
1、浅锅内下油 2 汤匙，大火热 2 分钟，加入蒜粒，大火热 1 分钟。加入鸡丝与热油拌匀后排成一层，盖好，大火热 1 分钟，用筷子挑散鸡丝铲出。
2、下冬菇及雪菜，大火热 1 分钟。放入鸡丝，淋芡汁在上面，撒下葱粒及红椒，不用加盖，大火热 1 分钟，铲匀供食。

变化：芽菜韭黄炒鸡丝

作料：
鸡丝 1 份（见主谱“ 雪菜炒鸡丝 ”）芡汁 1 份（见主谱“ 雪菜炒鸡丝 ”）绿豆芽 180 克（6 安士）韭黄 85 克（3 安士）油 3 汤匙中冬菇 6 只姜 2 片切丝蒜 1 粒切丝盐 1／4 茶匙
准备：
1、照主谱“ 雪菜炒鸡丝 ” 切好鸡丝并调味。冬菇亦依法浸泡及切丝。
2、绿豆芽摘去根，沥水。韭黄切 4 厘米段。

做法：

1、芽菜放入有封链耐热胶袋，从左右两头拉向中央，留 4 厘米开口通气，大火热 1 分钟。移出沥水。

2、2 公升深锅内下 2 汤匙油，大火热 2 分钟，加入姜丝及蒜丝，大火热 1 分钟。拌入鸡丝与热油同铲匀，排成一层，加盖，大火热 1 分钟。以筷子挑散鸡丝后移出。

3、加其余 1 汤匙油入深锅，大火热 1 分钟。放入冬菇丝与油拌匀后即加入韭黄，大火热 1 分钟。拌入芽菜，下盐调味，排鸡丝在面上，淋下芡汁料，盖好，大火热 1 分钟。铲匀所有作料，原锅供食。

快焖春鸡

作料：

新鲜嫩鸡或急冻春鸡 1 只 550 克（约 1 磅 3 安士）麻油 1 茶匙

腌料：

盐 3／4 匙老抽 1 汤匙绍酒、糖各 2 茶匙黑胡椒粉少许

芡汁料：

生粉 1／4 茶匙满＋水 1 汤匙

准备：

1、嫩鸡洗净，去头、颈及脚，以厨纸拭干内外，用胡椒粉及盐涂匀鸡腔。

2、1 公升量杯内放入鸡，调匀老抽、酒及糖，遍涂鸡皮上，起码腌 30 分钟，中途翻面一次。

做法：

1、首先置鸡胸向下，胶膜包紧，大火热 3 分钟。将鸡翻面，包回胶膜，大火多热 3 分钟。

2、移出鸡，留汁在量杯内。以麻油涂匀鸡皮，搁置待冷。斩件上碟。

3、调好生粉水与杯内之鸡汁拌匀，大火热 1 分钟，以筷子打匀芡汁，淋在鸡上供食。

提示：

春鸡可斩成两半，供二人用。

盐蒸鸡

作料：

鲜光鸡 1 只 900 克（2 磅），去爪及内脏盐、绍酒各 1 汤匙姜 4 片磨茸榨汁葱 2 棵扫鸡皮用麻油

准备：

1、鸡洗净内外，用厨纸吸干水分，斩去头、脚，置 3 公升深锅内，以盐遍擦全身，再用姜汁酒抹匀。多余腌料倒进鸡腔内，腌 1 小时，中途翻面一次。

2、以钢叉在皮上刺小孔多处以泄气，免加热时鸡皮破裂。

做法：

1、鸡胸向下，用小块铝箔包住翼尖及腿最下部，暗面向上。以胶膜包紧深锅，大火热 7 分钟。

2、将鸡翻面，使鸡胸向上，用小块铝箔沿胸骨盖住，再用胶膜照前包紧，中火（70%火力）热 5 分钟。

3、搁置至鸡稍凉，以麻油涂匀鸡皮。冷后斩件上碟。用密眼小箕隔过汁液淋在鸡上供食。如欲热食可加热 1 分钟。

提示：

若要测试鸡是否熟透，搁置后以竹签刺入鸡腿最厚部分，如无血水流出便熟，否则包回胶膜，大火多热 2 分钟。

中式烧鸡

作料：

解冻或新鲜光鸡 1 只重约 1500 克（3 磅 5 安士）沙姜盐或五香盐 1 汤匙老抽 1 汤匙蜜糖 2 茶匙刷鸡皮用麻油 2 茶匙

鸡汁料：

鸡油 1 汤匙粟粉 2 茶匙烤鸡汁 1／2 杯老抽 1 茶匙胡椒粉少许

准备：

1、光鸡洗净内外，以厨纸拭干，用沙姜盐或五香盐擦匀鸡腔。

2、置鸡于大碗内，调匀老抽及蜜糖，刷在鸡皮上，腌 2 小时，中途将鸡翻面一次，留腌汁。

3、入炉前用绳缚稳鸡大腿，均匀地刷上麻油。

做法：

1、30×19×4 厘米 3 公升长形玻璃盘内，置一可用于微波炉之烤架，上放鸡，胸先向下。以小块铝箔将鸡翼及鸡腿最下部分包住，使哑面向上。又用腊纸摺成帐幕形，把鸡盖住，以防油溅。

2、中火（70%火力）热 16 分钟。将鸡整盘移出，滤去盘中汁液，放鸡回架上，翻个面，使鸡胸向上。

3、撇去汁液之上鸡油并留用。将余下之腌汁刷鸡皮一次，再刷麻油，盖回腊纸，中火热 16 分钟。

4、搁置时可用铝箔轻盖，凉后斩件上碟。

揭示：

如欲煮汁液，加开水 1／2 杯入玻璃盘，洗出盘中粘结的鸡汁，大火热 1 分钟，倒入小碗内。在量杯内加入鸡油及粟粉，大火热 1 分钟，用密眼小箕隔过小碗内鸡汁及先前留下之腌汁，注入粟粉油内，搅匀后大火热 2 分钟。移出用筷子打匀汁液，调味后与鸡一同上桌。

白切鸡

作料：

新鲜光鸡 1 只约 1000 克（2 磅 3 安士）姜 4 片沸水 4 至 5 杯麻油 2 茶匙

准备：

光鸡洗净里外，斩去爪及翼尖。用竹签戳破鸡眼以防在炉内爆开。剪断鸡颈，但皮不剪断，如此则鸡比较容易放置。

做法：

1、置鸡入 4 公升深锅内，胸先向上，加沸水五杯及姜片。用沸水淋入鸡

腔数次，盖好锅，大火热 10 分钟。

2、移锅出炉，将鸡翻面，倒出腔内之水，用小块铝箔包住鸡翼及鸡腿下段，使暗的一面向外。

3、中火（70%火力）热 8 分钟，搁置 10 分钟。以竹签插入鸡腿最厚部分，如无血水流出鸡便熟，否则多热 2 分钟。

4、移鸡出锅，稍搁凉后涂麻油在鸡皮上待用。

变化，1：怪味鸡

作料：

白切鸡 1 只（见主谱“白切鸡”）青葱 1 棵切丁白芝麻 1 汤匙

怪味汁料：

油 2 汤匙蒜茸 2 茶匙茶椒末 1／2 茶匙辣椒油、麻油各 1 茶匙镇江醋、芝麻酱、糖各 1 汤匙老抽、生挑各 2 茶匙盐 1／4 茶匙

做法：

1、白切鸡去胸骨及背骨，切块排回鸡形上碟。

2、小碟内放入白芝麻，大火热 1 分钟至芝麻呈微黄。

3、大火热 1 公升油 2 分钟，下花椒粉及蒜茸大火热 2 分钟，加入其余汁料拌匀。

4、淋怪味汁在鸡上，先撒下芝麻，再撒葱花，席上拌匀供食。

提示：

四川花椒末做法，请参照“麻婆豆腐”。

变化 2：蠔油手撕鸡

作料：

白切鸡半只（见主谱“白切鸡”）葱 1 棵切 4 厘米长细丝芫荽 1 棵切厘米段蠔油芡料：油 2 汤匙沙姜粉 1／2 茶匙蒜茸 2 茶匙浸鸡汤 1／2 杯蠔油、生抽各 1 汤匙生粉 1 茶匙满麻油、糖各 1 茶匙

准备：

白切鸡撕去皮，顺纹将鸡肉用手撕成 1 厘米粗条上碟。骨留作煮汤用。鸡皮用刀切成与鸡条同大小之条状，盖在鸡肉上。

做法：

1、1 公升量杯内加入油，沙姜粉及蒜茸，大火热 2 分钟。调匀其余芡汁料，放入量杯内拌匀，大火热 30 秒钟，移出打匀汁液，大火多热 1 分钟。

2、淋蠔油芡在鸡上，撒下芫荽、葱，席上拌匀供食。

变化 3：葱油鸡

作料：

白切鸡 1 只（见主谱“白切鸡”）

葱油料：青葱 2 棵切 4 厘米细丝姜 4 片切细丝盐 1 茶匙满油 3 汤匙

做法：

1、白切鸡去背骨及鸡胸骨，其余切块排回鸡形上碟。

2、1 公升玻璃量杯内，大火热油 3 分钟。放入姜丝及盐，大火热 2 分钟。加青葱与热油拌匀，淋在鸡块上供食。

变化 4：醉鸡

作料：白切鸡半只（见主谱“ 白切鸡 ”）
醉鸡料：
浸鸡汤 2 杯绍酒 1／2 杯盐、糖各 1／2 汤匙姜 2 片
做法：
深锅内放入醉鸡料，大火热 4 分钟，加入白切鸡，盖好，置冰箱内过夜，中途翻面 2 次。切块供食。

豉油鸡

作料：
新鲜光鸡 1 只约 1125 克（2 磅 8 安士），去爪及内脏计。
卤汁料：
生抽 2 杯老抽、绍酒、水各 1 杯冰糖 140 克（5 安士）姜 4 片蒜头 2 粒连皮拍扁青葱 2 条八角 1 粒（随意）
准备：
1、光鸡冲净里外，斩去鸡颈但不切断鸡皮使与鸡身连接，如此便不需用较大的锅也可把鸡放下。
2、炉火上置大锅一个，加水半满，大火烧开。
加鸡入锅，以开水不断淋入鸡腔内，再将水倒出来。象这样淋数次后，移出沥水，用厨纸拭干待用。
做法：
1、这时将卤汁料放入一 4 公升之深锅内，不加盖（以防卤汁泻出），大火热 9 分钟或至烧开。
2、将汆好水之光鸡放入卤汁内，先上好一面色，翻转再上另一面。置鸡胸向上，加盖，大火热 4 分钟。
3、将鸡翻面，胸向下，中火（70%火力）热 7 分钟。移出，揭盖，淋豉油卤汁于鸡背，再盖回。搁置 10 分钟。
4、欲知是否成熟，可用竹签插入鸡腿最厚部分，抽出时如无血水流出便熟。否则中火多热 3 分钟 ”。趁热涂麻油于鸡皮上，凉时切块供食。

草菇金针乳鸽

作料：
大顶鸽 1 只约 450 克（1 磅）干草菇 20 克（约 2／3 安士）金针菜 30 条油 1 汤匙蒜头 1 粒拍扁麻油 2 茶匙，刷鸽皮用
腌料：
老抽 1 汤匙绍酒、姜汁、糖各 1 茶匙盐、胡椒粉各适量
调味料：
盐、糖各 1／4 茶匙蠔油 2 茶匙

准备：

1、冲净乳鸽，以厨纸拭干。戳破鸽眼以防加热时爆开。斩去鸽脚及翼尖。

2、置鸽于大碗内，加腌料涂匀鸽皮，将剩余的倒入鸽腔内，腌 1 小时，中途翻面一次。用前滤去腌料并留用。

3、冲净草菇。置一碗内用半杯水浸透。削去泥沙，用筷子搅打数次。挤干，留浸菇水。

4、金针菜浸软去尾，挤干水分。

做法：

1、2 公升深锅内下油及蒜，大火热 2 分钟。加入草菇及金针菜与热油一起拌匀，然后下调味料及浸菇汁，再拌一下。加盖，大火热 3 分钟。将作料拨向锅边，留空中央。

2、加入乳鸽，放进多余腌料，加盖。大火热 5 分钟。将鸽翻面，中火（70%火力）热 5 分钟。移出锅外放置 5 分钟后用麻油刷匀鸽皮。

3、如果想让汁液较稠，可以在放置时调匀少量生粉水，拌入锅内，大火热 1 分钟。

4、乳鸽切块装盘，放草菇、金针围边，淋下汁液供食。

豉油皇乳鸽

作料：

顶鸽 1 只约 500 克（1 磅 2 安士）

卤汁料：

老抽 1／2 杯生抽、绍酒各 1／4 杯冰糖 50 克（约 2 安士）姜 2 片葱 1 条蒜 1 粒拍扁

准备：

乳鸽洗净内外，剪去嘴、脚及翼尖，戳破鸽眼以防加热时在炉内爆开。沥水，用厨纸拭干。

做法：

1、1 公升玻璃量杯内加入卤汁料，大火加热 3 分钟至烧开（不用加盖），中途搅拌一次以免卤汁泻出。

2、放乳鸽入卤汁内，用热汁淋入鸽腔，随即倒出，象这样淋汁、倒出三四次后，置鸽胸向下，用胶膜包紧，大火热 5 分钟。

3、移出时将鸽翻面，并从鸽腔倒出卤汁，再包紧容器，大火热 3 分钟。放置 10 分钟，用竹签插入鸽胸最厚部分，如无血水流出即是够熟，否则多热 2 分钟。

4、涂麻油在鸽皮上，待冷后切块淋汁供食。

提示：

盛器不能过大，过大则需较多的卤汁。此菜谱只宜煮一只鸽子。若煮两只便要用 2 公升的深锅，鸽子方能一同平放。卤汁起码要浸至半满。加热时间则要加倍。

柠檬乳鸽

作料：

顶鸽 1 只约 450 克（l 磅）油 1 汤匙干葱头 50 克（约 2 安士）蒜头 1 粒拍扁西柠檬 1／2 个榨汁柠檬皮茸 1／2 茶匙黄砂糖 1 汤匙生粉 1／2 茶匙＋水 2 茶匙

腌料：

蠔油 1 汤匙老抽、姜汁酒各 2 茶匙盐 1／4 茶匙胡椒粉少许

准备：

乳鸽洗净沥水，用厨纸抹干里外，置大碗内。

斩去爪及嘴尖，戳破鸽眼。调匀腌料抹在鸽皮上，将余下腌料全部倒进鸽腔内，起码腌 1 小时，中途翻面一次。

做法：

1、1 公升玻璃量杯内加入油、干葱及蒜，大火热 2 分钟。

2、放鸽进量杯内，使胸向上，加腌料及柠檬汁、柠檬皮、黄砂糖，胶膜包紧，大火热 5（4）分钟。移出量杯，倒出鸽腔内汁液，再灌回热汁，翻面，包紧，中火（70%火力）热 5（4）分钟。搁置 5 分钟。稍凉后切块上碟。

3、调匀生粉水加入量杯内与鸽汁拌匀，大火热 1 分钟至稠，搅匀后淋在鸽上供食。

提示：

括号内之加热时间为用小鸽者。

玫魂醉乳鸽

作料：

大顶鸽 2 只约 1000 克（2．2 磅）姜 4 片草果 1 个拍扁鸡清汤 1 罐＋水共 4 杯

醉鸽料：

盐 1 汤匙糖 2 茶匙绍酒 1／2 杯玫瑰露酒 2 汤匙（或 3 汤匙）

准备：

1、乳鸽洗净内外，以厨纸拭干，剪去脚及翼尖，戳破双眼以防加热时在炉内爆开。

2、炉火上烧开鸡汤及水，加入姜片、草果，大火煮 1 分钟。

做法：

1、2 公升深锅内排好双鸽，胸先向上，使首尾相对。倒入沸鸡汤连香料，加盖，大火热 3 分钟。移锅出炉，倒出鸽胸内之水，淋回沸汤，再倒多一次。把鸽翻面，加盖，入炉中火（70%火力）加热 10 分钟。

2、试用竹签插入鸽胸最厚部分，如无血水流出便熟，否则大火多热 2 分钟。

3、置乳鸽于疏箕内，立即用冷水不断冲入鸽腔内，直至鸽身变凉为止。

4、经密眼小箕，倒鸽汤入一大碗内，去掉姜渣及草果，洗净深锅后倒入 3 杯鸽汤。加盖，大火加热 8 分钟。放乳鸽回锅，盖好，大火多热 2 分钟或至汤再烧开。

5、拌入醉鸽料，放置待凉，盖好，放入冰箱内冷藏过夜。翻面二次。

6、食前以少许麻油涂匀鸽面，切块供冷食。

椒盐鸭

作料：

速冻光鸭一只约 1800 克（4 磅）四川花椒 1 汤匙盐 3 汤匙

准备：

1、小锅内加入花椒及盐，置中火上，以木匙不停铲动至花椒香气散发，盐色转黄为止。候凉。

2、光鸭解冻后移出内脏及颈，切去翅膀中段及下段并留作他用。切去鸭尾。

3、冲净内腔，撕去颈皮附近及尾部多余脂肪，沥水后以厨纸吸干里外。

4、用小叉在鸭皮上遍戳小孔使易入味。

5、用小箕滤出约 1 汤匙椒盐，用来抹在鸭皮上，将其余茶椒及盐全倒进鸭腔擦匀。

6、用一竹签将颈皮穿好，用另一竹签将开腔的部分穿合。尾部的孔洞则塞进厨纸，免腌料流出。

7、置鸭于有封链胶袋内，拉合封好，放入冰箱内，每日整袋翻面 2 次，起码腌 2 天。用前拉出厨纸，冲净鸭子内外。用绳捆好双腿下部。

8、用小块铝箔包住两翼及双腿最下端，切记暗的一面要向外。

做法：

1、5 公升耐热深锅内置一胶架，依对角线位置上放下鸭子，鸭胸先向下。加盖。中火（70%火力）加热 20 分钟。

2、移锅出炉，揭盖，将鸭放在大盘上。小心滤去锅内鸭油，再将鸭翻面，放回架上，剪一条窄长铝箔，盖在鸭胸上，使暗的一面向外，以防烧焦。盖好，中火继续加热 10 分钟。试用竹签插入鸭肉最厚部分，如无血水流出便是熟透，否则再用中火多热 2 至 3 分钟。

3、搁置待凉后切块，撇去锅内汁面之肥油，淋在鸭上供食。如想热食，可大火加热 2 分钟。

变化：梅子甑鸭

作料：

速冻光鸭一只约 1800 克（4 磅）鸡清汤 1 杯蒜头 2 粒拍扁干葱头 4 粒拍扁酸梅 8 粒去核黄砂糖 2 汤匙生粉、水各 1 汤匙

腌料：

磨鼓酱、柱候酱各 1 汤匙绍酒、老抽各 1 汤匙姜末 1 茶匙盐 2 茶匙胡椒粉 1／4 茶匙

准备：

1、小碗内调匀两种酱料，酒，老抽及姜末待用。

2、按照主谱第 2 至 8 项准备方法处理及腌好鸭子，但在第 5 项，以酱料代椒盐，鸭皮则抹上盐及胡椒粉。第 7 项不用水而用鸡清汤洗出鸭腔内之腌料并留用。

做法：

1、5 公升深锅置一胶架，倒进从鸭腔洗出的酱汤，在对角线位置上放入鸭子，胸先向下，加盖，中火（70%火力）加热 20 分钟。

2、移锅出炉，将鸭放在另一盘子上，把鸭汁全部倒出，尽量滤去所有鸭

油（有一杯之多）。洗净深锅。

3、同一深锅内加入鸭油 1 汤匙，大火热 1 分钟。放入蒜头、葱头及酸梅，大火热 2 分钟。倒回酱汁，加黄糖调味。这时放鸭子回锅 (不再用胶架），鸭胸向上，盖以窄条锅箔，使暗的一面向上。盖好，中小火（55%火力）加热 15 分钟。

4、将鸭子再翻一个身，把铝箔贴在鸭背上，加盖，小火（30%火力）加热 20 分钟。

5、这时鸭子应已全熟，移出搁置待稍凉后切块，排在菜盘上。

6、如嫌鸭油过多，可尽量撇去。将深锅放入炉中，大火热汁 4 分钟。调匀生粉水，拌入热汁内，见汁稠便试味，淋在鸭肉上，翻热 2 分钟供食。

提示：

酸梅可代以西柠汁 2 汤匙，并加入柠檬皮末 1 小匙，则别有一番风味。

紫萝鸭块

作料：

光鸭半只约 560 克（1 磅 4 安士）嫩子姜 50 克（约 2 安士）盐适量青椒 85 克（3 安士）罐头波萝 2 整片红辣椒 1 只切滚刀块葱白 2 条切段蒜茸 1 茶匙油 1 汤匙

腌料：

水 1 汤匙生抽 2 茶匙蠔油 1 茶匙糖、麻油各 1／2 茶匙绍酒、生粉各 1 茶匙胡椒粉少许油 1 汤匙

芡汁料：

菠萝汁 1／4 杯生抽 1 茶匙生粉、麻油各 1／2 茶匙盐适量

准备：

1、光鸭去皮出骨，得净肉约 180 克（6 安士），切粗条，置小碗内加水，拌匀后搁置半小时以待吸收水分。调入其他腌料，最后下油分散鸭片，冷藏待用。

2、菠萝一切为 6 份，青椒去籽切块，大小与菠萝同。

3、子姜切薄片，以少许盐腌软，挤水分，拌入 1 茶匙糖。调匀芡汁料。

做法：

1、大火预热烤盘 5 分钟，下油及蒜茸，稍铲匀即加入鸭肉，快速炒散至脱生，大火加热 1 分钟。移出。

2、烤盘内加入子姜、青椒及菠萝，大火热 1 分钟。调匀芡汁倒入烤盘内，并将鸭肉回盘，加入葱白、红椒丝，大火热 1 分钟，铲匀移出供食。

六、肉　类

在西式烹调上，煮大块牛肉，微波炉做得十分差劲，可说得上声名狼籍。制造商及微波专业组织历年继续研究，仍然未有对策。微波烹调专家的菜谱也只能指定要用某一定部位的牛肉，一定的分量，一定大小的盛器，和一走的时间，违反任何指定，把肉煮干了，全由贵客自理，专家无法解释理由。

这么看来，食肉国的专家尚且无可奈何，不重视牛肉的中国人，实在不必强求微波炉去做不能胜任的工作。兑且大块牛肉也不是中菜的特色，如有需要，依传统方法去做好了。

微波煮肉，脂肪融化而又流得快，导致肉易煮得干硬。香港屠宰的牛肉，未经成熟嫩化的程序，肌理组织间的脂肪又少，大件固然难以处理，就算切了片或绞碎，用微波去煮仍然不够滑嫩。进口的牛肉，甚至速冻的反而有满意的效果，其中以北美的牛肉为最佳，读者如侨居外国，很容易买到质素高的牛肉，自不会构成问题。

西方人以牛肉为肉，中国人多数以猪肉为肉（回教徒例外）。中式家常菜，猪肉是不可缺少的作料，所以这部分的菜谱，分别介绍肉饼、肉片、肉丝、肉末的基本做法，而配料则可由读者自行选择，随意变化。

至于红烧大块的牛肉和猪肉，会在个别的菜谱内讨论，而利用微波压力锅，则是一个可行的办法。

羊肉在香港不象在华北流行，这里只介绍两个菜谱。在粤式烹饪，羊肉与牛肉的处理及烹调方法，除了香料可能多加些，其余大致相同。读者可按牛肉的菜谱用于羊肉。一般来说，微波煮的羊肉都很嫩口，不像牛肉容易煮韧。

一般蒸肉饼

作料：

绞碎猪肉 225 克（8 安士）

调味料：

水 2 汤匙生抽、绍酒各 2 茶匙麻油 1 茶匙糖 1／2 茶匙生粉 2 茶匙胡椒粉少许盐适量油 1 汤匙（或可用至 2 汤匙）

准备：

深碟内置绞碎猪肉，加入水拌匀，稍待片刻使水分渗入肉内再下其余调味料，用筷子大力搅拌至上劲便可装碟。

以上是肉饼的基本准备方法。下面几个变化菜谱分别介绍肉饼与不同副料的排放方法。

变化 1：卤鱼蒸肉饼

作料：

一般蒸肉饼料 1 份（见主谱“一般蒸肉饼”）卤鱼 1 块 60 克（2 安士）姜 2 片切丝油 1 茶匙

做法：

1、卤鱼稍冲一下，上涂点油。

2、碎猪肉按主谱“一般蒸肉饼”拌好，置直径20厘米之深瓷碟中，将肉饼先拨平，再将中央部分拨向四周使成一浅窝，上放卤鱼，面上放姜丝，再加油。

3、以胶膜包紧，置转盘中央，大火热3分钟。搁置3分钟后原碟供食。

玉环酿肉

作料：

碎猪肉180克（6安士）冬菇4只浸软，留浸菇水虾米1 汤匙浸软，留浸虾米水油1 汤匙节瓜3个约560克（l 磅4安士）鸡清汤3／4杯

调味料：

冬菇水2汤匙生抽1汤匙绍酒、麻油各1茶匙糖1／2茶匙胡椒粉少许生粉1 茶匙葱1棵切碎

芡汁料：

生粉1茶匙浸虾米水1汤匙麻油1／2茶匙盐少许

准备：

1、冬菇及虾米均切细粒，置玻璃量杯内加油大火热1分钟，搁置待冷。

2、猪肉加浸菇水及生抽同拌匀，以筷子顺一方向搅至上劲，依次加入其余调味料时，方下虾米及冬菇同搅匀，冷藏一小时。

3、节瓜用小刀背刮去皮，但不可刮太深，否则难以保青。切平两头，再切3厘米高之瓜段，共12段。

4、用小刀挖去中央瓜瓤使成瓜环，沿边排在一直身之玻璃批盘内，加入鸡清汤，胶膜包好。大火热10分钟，加热中途将瓜环翻面一次。

5、移出瓜环排在疏箕内沥水，稍后用厨纸吸干爪环内水分，薄涂以生粉。每个酿入猪肉，拨平面底，沿边排在先前有鸡汤之批盘内。再包好。

做法：

大火热酿瓜环5分钟。调匀芡汁料，倒入盘中央与汁液和匀，大火热1分钟。移出用小匙浇汁液在瓜环上原盘供食，或转盛瓜环至深碟上，淋下芡汁供食。

提示：

如想酿肉较香，可用烤盘将瓜环煎至肉色金黄方加热焖软。

■油肉片豆腐 ■

作料：

瘦猪肉180克（6安士）油 1汤匙蒜头1粒拍扁硬豆腐2块约400克（14安士）盐1／4茶匙油2汤匙蒜茸1 茶匙葱1 棵切碎

调味料：

水1 汤匙生抽2茶匙老抽、绍酒、生粉各1 茶匙糖、麻溅中1／2茶匙胡椒粉、盐各少许油1汤匙

蠔油芡料：

鸡清汤1／3杯蠔油1 汤匙老抽2茶 匙

绍酒、生粉、糖、麻油各1 茶匙

准备：

1、猪肉逆纹切薄片约 4×2 厘米大小，置小碗内加水拌匀。10 分钟后待水吃进，依次加入味料一起拌匀，最后加油将肉片分开，腌起码 10 分钟。

2、豆腐切 2×4×1 厘米块，洒下盐，使水流去。

3、浅盘上将豆腐块摊开成一层，大火热 2 分钟，小心倒入蔬箕内沥水。洗净浅盘，拭干。

做法：

1、浅盘内下油及蒜茸，大火热 2 分钟。加入肉片，排成一层，拨向四周使成环形，大火热 40 秒钟，快速挑散肉片，加盖，大火多热 1 分钟后移出。

2、调匀芡汁料放入盘内，不停铲动使匀。加入豆腐，盖好，大火热 2 分钟。放肉片在豆腐上，加热 1 分钟。拌匀所有作料，撒上葱花，原盘供食。

榨菜冬菇蒸肉片

作料：

瘦猪肉 180 克（6 安士）榨菜 45 克（约 1．5 安士）冬菇（中）4 只糖、油各 1 茶匙姜 2 大片切丝葱白 1 棵切丝

调味料：

浸菇水 1 汤匙蠔油、生抽、绍酒、麻油各 1 茶匙生粉 1 茶匙满糖 1／2 茶匙胡椒粉少许油 1 汤匙

准备：

①榨菜洗净切薄片，置碗内以淡盐水浸 15 分钟。挤干水分；②冬菇冲净，以 1／4 杯水浸软，切片，汁留用③；1 公升玻璃量杯内加入油、糖、榨菜、冬菇及浸菇汁，大火热 1 分钟。④肉片加浸菇水搅拌，待水吃进后再加入调味料，最后下油将肉片分散，加入量杯肉与其余作料并加姜丝同拌匀。

做法：

中式 20 厘米深菜碟内放入拌好肉片，拨使中间部分稍薄，四周较厚，胶膜包紧，大火热 3 分钟。移出揭去胶膜，拌匀碟内所有作料，撒上葱丝，盖回，大火多热 30 分钟，原碟供食。

麻婆豆腐

作料：

绞碎猪或牛、羊肉 115 克（4 安士）软豆腐 2 块约 400 克（14 安士）蒜茸 2 茶匙油 1 汤匙花椒粉 1／2 茶匙辣椒油、麻油各 2 茶匙葱 2 棵切粒

腌料：

水 1 汤匙老抽 2 茶匙绍酒、麻油各 1 茶匙糖、生粉各 1／2 茶匙油 1 汤匙

芡汁料：

鸡汤 1／4 杯四川辣豆瓣酱、生抽各 2 茶匙生粉 1 茶匙满

准备：

1、肉碎加腌料腌 15 分钟待用。调匀芡汁料。

2、豆腐切 2 厘米方丁，排成一层置平碟上大火热 3 分钟。小心滤去多余水分。

做法：

大火热烤盘 4 分钟。下油爆香蒜茸后加入肉碎及花椒粉同炒散。搅匀芡汁倒下盘中与肉碎同拌匀。拨肉碎向盘之四周，中央放下热豆腐，加盖，大火热 2 分钟。拌匀后淋下麻油及辣椒油，撒上葱花供食。

花椒粉做法：

小碗内置四川花椒粒 1 汤匙，大火热 1 分钟。用菜刀柄捣碎花椒粒，以密眼小箕筛过，弃花椒籽，筛出的便是花椒粉。

蚂蚁上树

作料：

绞碎猪肉 115 克（4 安士）粉丝 60 克（2 安士）鸡汤 1／2 杯盐适量油 2 汤匙蒜茸 2 茶匙麻油 1 茶匙葱 2 棵切碎红辣椒 1 只切碎

调味料：

水：汤匙老抽 2 茶匙绍酒、麻油各 1 茶匙生粉 V2 茶匙油 1 汤匙

英汁料：

鸡清汤 1／2 杯生粉 1 茶匙满四川辣豆瓣酱 2 茶匙老抽：茶匙

准备：

1、猪肉剁碎加调味料腭 15 分钟。调匀荧汁料待用。

2、粉丝剪去 15 厘米段，用水浸软，沥去多余水分。

做法：

1、1 公升玻璃量杯内加入鸡汤、盐及粉丝，用胶膜包紧）大火热 4 分钟。

2、浅盘内下油及蒜茸，大火热 2 分钟，加入肉碎铲散，大火热：分钟。搅匀荧汁加入盘内与肉碎一同铲匀，下红椒，上盖以粉丝，加盖，大火热 2 分钟。

3、如原盘上桌可将粉丝及肉碎翻个面使肉碎在面，粉丝在底，亦可扣到碟上，淋下麻油，撒上葱花供食。

变化：雪菜双冬炒肉末

作料：

碎猪肉：份（见主谱“ 蚂蚁上树 ”）雪菜 180 克（6 安士）冬菇 4 只浸软冬笋 115 克（4 安士），剥净计红辣椒：只油 2 汤匙麻油 1 茶匙

准备：

1、照主谱“ 蚂蚁上树 ”腭好肉碎。

2、冬笋切 V2 厘米片，置小碗内，加水盖上，大火热 1 分钟，用冷水冲透，切 1／2 厘米方丁。冬菇、红椒切同一大小方丁。

3、雪菜用淡盐水浸 15 分钟，洗净，切 V2 厘米粒，置玻璃量杯内，加油及糖，大火热 2 分钟。

4、烹煮前在转盘垫上双层厨纸，铺冬笋粒在上，大火热 1 分钟吸去水分。

做法：

1、大火预热烤盘 5 分钟，下油爆香蒜茸，加入肉碎炒散后铲出。

2、加冬菇及冬笋入烤盘，大火热 2 分钟。加入雪菜、碎肉，及红椒同拌匀，大火热 30 秒钟，淋上麻油，拌匀供食。

京酱肉丝

作料：
瘦猪肉 225 克（8 安士）黄酱、糖各 2 汤匙
蒜茸 1 茶匙葱 1 棵切碎
腌料：
水 2 汤匙生抽、绍酒各 2 茶匙糖、生粉各 1 茶匙麻油 1／2 茶匙油 1 汤匙
准备：
猪肉切细丝置碗内，加水拌匀。待水吃进后拌入其余胳料，油最后下，腌 20 分钟待用。
做法：
大火热烤盘 5 分钟。下油及蒜茸同爆香，即下黄酱及糖，不停搅拌至糖融化。加入肉丝，多铲几下至肉丝分散，大火热 2 分钟。下葱花，拌匀后供食。

木须肉

作料：
瘦猪肉 180 克（6 安士）金针菜 25 克（约 1 安士）云耳 15 克（约 1／2 安士）冬菇 4 只浸软鸡蛋 2 只油 3 汤匙蒜 2 粒切丝葱 2 棵切丝
淹肉料：
水 1 汤匙生抽、绍酒各 2 茶匙生粉、麻油各 1 茶匙糖 1／2 茶匙胡椒粉少许油 1 汤匙
芡汁料：
盐、糖各 1／4 茶匙浸菇水 1／4 杯＋生粉 1／2 茶匙满
准备：
1、金针菜浸透去蒂，挤干水，每条横切为两半。
2、冬菇以水 1／3 杯浸软，切细丝，留浸菇水。
3、云耳浸软去硬块，沥水。
4、猪肉切细丝置碗内，加入臆料拌匀，腌 20 分钟。
5、鸡蛋下少许盐打散。调匀芡汁料。
做法：
1、大火热烤盘 5 分钟。下油 1 汤匙，倒下鸡蛋液，大火热 1 分钟，铲出立即趁热分成小块留用。
2、大火再热烤盘 2 分钟，下其余 2 汤匙油，加入肉丝铲散，大火热 1 分钟，移出。
3、放入冬菇、金针菜及云耳，大火热 3 分钟。拌入芡汁，将作料拨向烤盘四周，中间放回肉丝，大火热 1 分钟。
4、下鸡蛋及葱丝同拌匀，供食时最好能与单饼及甜酱同上。

洋葱猪排

作料：
去骨猪排 285 克（10 安士）洋葱半只切丝盐少许番茄汁 1 汤匙油 2 汤匙

腌料：

水、老抽各 1 汤匙生抽、绍酒、麻油、生粉各 1 茶匙糖 1／2 茶匙蒜粉、胡椒粉少许

准备：

1、猪排切薄片，共 6 片，用刀背敲松两面。

2、置猪排干深碟内，排成一层，加入腌料，腌 15 分钟，中途翻面一次。

做法：

1、大火预热煎碟 6 分钟，加入油，再热 1 分钟。平铺猪排在碟上，用纸碟轻盖以防油溅炉内，大火热 2 分钟。

2、将猪排翻个面，大火热 2 分钟，移出上碟，先前煎的一面向上。

3、加洋葱入煎碟，撒盐，淋下番茄汁，大火热 2 分钟，移出盖在猪排上供食。

提示：

猪排可用同分量牛柳或羊柳代替。腌料及做法与猪排同。

吉列猪排

作料：

去骨猪排肉 3 块，225 克（8 安士）粟粉 1／4 杯鸡蛋 1 只打散面包糠 1／3 杯油 4 汤匙

腌料：

绍酒 1 汤匙生抽 2 茶匙糖 1 茶匙麻油 1／2 茶匙 胡椒粉、盐各少许

准备：

1、猪排肉用菜刀背敲松两面成一大片，每片切半，共 6 片。

2、碗内调匀腌料。置猪排于深碟内，排成一层，加入腌料，腌 15 分钟，中途翻面一次。

做法：

1、大火预热烤盘 5 分钟。这时可将猪排逐片先薄扑上粟粉，放在蛋液内一拖，再在面包糠内一滚，就是吉列猪排生胚。

2、加油入烤盘，大火热 1 分钟。将猪排放入铺成一层，切勿重叠，大火热 2 分钟后翻过另一面，大火再热猪排 2 分钟。铲出置双层厨纸上沥油，上碟。旁加浙醋也可。

冰糖肘子

作料：

去骨猪前蹄膀 1 块约 900 克（2 磅）沸水约 1．5 杯 姜 2 片 葱 1 棵蒜 1 粒拍扁

调味料：

老抽、绍酒各 1／4 杯 冰糖 60 克（约 2 安士）

准备：

1、蹄膀以钢叉在表皮遍刺小孔，使腌料易于入味。用绳扎好。

2、炉火上烧开一锅水，加入蹄膀氽水 5 分钟，冲净血水。

做法：

1、微波压力锅内置蹄膀，先用老抽涂匀表面，腌 1 小时，中途翻面一次。

2、加入其余调味料，姜、葱 蒜，与及沸水约 1．5 杯，以盖过蹄膀为度。上盖以一 17 厘米直径之圆形铝箔，使暗的一面向上。

3、（依随锅附送之说明书）盖好压力锅，加上调压砝码，放在转盘中央，大火加热共 30 分钟（约 8 分钟压力开始上升，由这时起计，加热 20 至 22 分钟可煮软）。

4、移锅出炉，搁凉至黄色压力柱降下便可开盖。将蹄膀翻个面，浸在汁液中 2、3 小时。

5、食时切块，淋上汁液，加热供食。

蒜泥白肉

作料：

猪枚头肉 1 方块 450 克（1 磅）姜 2 片绍酒 1 汤匙 水 1 杯

蒜茸醋汁：

蒜头 3 粒切碎 老抽、生抽各 2 茶匙 镇江醋、白糖各 2 汤匙 辣椒油 1 茶匙（或随量）麻油 1 汤匙

做法：

1、1 公升玻璃量杯内加入猪肉、姜、酒及水，用胶膜包紧，大火热 3 分钟。

2、将猪肉翻个面，包好后大火热 3 分钟，再翻个面，包好，中火（70%火力）热 5 分钟。移出搁置待凉，置冰箱内冷藏起码 4 小时或过夜。

3、猪肉切薄片排在碟上。调好蒜茸醋，盛在小碗内，与猪肉同上桌。

梅菜扣肉

作料：

五花肉 450 克（1 磅） 梅菜 115 克（4 安士）糖 4 茶匙 水约 1 杯

腌料：

老抽 2 汤匙 绍酒 1／4 杯

准备：

1、梅菜洗净，用淡盐水浸 1／2 小时，切小粒，再用热水浸 1／2 小时，沥去多余水分。

2、五花夹肉切成 4 厘米阔长条，共 2 条，放入 1 公升玻璃量杯内，用小叉在肉之表面遍刺小孔，加入腌料腌 1 小时。中途翻面一次。

做法：

1、煮前加水入量杯盖过肉面（约 1 杯），以胶膜包紧，大火热 4 分钟烧开腌汁，再用大火热 4 分钟。移出五花肉，横切成 1 厘米厚块。

2、拌糖及梅菜入肉汁，先放一半梅菜在底，将五花肉排在梅菜上面，再下其余一半梅菜，包紧，以中小火（55%火力）煮 25 分钟。移出搁置 15 分钟。供食前翻热 2 至 3 分钟。

烧酱肉

作料：

猪枚头肉 1 块 450 克（1 磅）油 2 茶匙蜜糖 4 茶匙 麻油 2 茶匙

腌料：

海鲜酱 2 汤匙 磨豉酱 2 茶匙 芝麻酱、生抽、糖各 1 汤匙 干邑或玫瑰露酒 2 茶匙 盐 1／4 茶匙 蒜茸 1 茶匙 五香粉 1／8 茶匙

准备：

大碗内调匀腌料。猪枚肉分切成 2 条，加入腌料内，置冰箱内过夜，中途翻面一次。

做法：

1、大火热烤盘 5 分钟，加入油涂匀盘底，分置肉条于盘之两旁，大火煎 2 分钟，翻面，大火再煎 2 分钟。 继用中火（70%火力）热 4 分钟，加热时轻盖以纸碟或厨纸防油脂四溅。

2、揭去纸碟，大火热 4 分钟收干汁液，抹上麻油及蜜糖混合液，再热 1 分钟。切片后淋上酱汁供食。

提示：

如欲猪肉表面焦香，可于抹蜜糖置烤炉明火下，烤 5 分钟或至金黄为止。

回 锅 肉

作料：

猪枚头肉或五花肉 340 克（12 安士）洋大蒜 1 条约 180 克（6 安士）或本地青蒜 3 条红辣椒 1 只 油 2 汤匙 蒜茸 1 茶匙 甜面酱、糖各 1 汤匙 盐 1／4 茶匙 麻油 1 茶匙

煮肉料：

水 1／2 杯 绍酒 1 汤匙 姜 2 片

准备：

1、2 公升玻璃量杯内加入猪肉及煮肉料，以胶膜包紧，大火热 3 分钟。将肉翻个面，再包紧，中火（70%火力）热 5 分钟。移出搁置待凉，放入冰箱内冷藏至身硬。

2、逆纹切猪肉成薄片，愈薄愈好。

3、大蒜洗净拍散，切四厘米段。红椒去籽切丝。

做法（一）：烤盘法

1、大火热烤盘 5 分钟，下油爆香蒜茸，即下甜面酱及糖，不停搅拌至糖融化。这时油、酱及糖因受高热而溅开，立即轻盖以纸碟，加入猪肉片铲匀，再热 1 分钟移出。

2、加青蒜，下盐调味，盖好，大火热 3 分钟，放入猪肉与其他作料同拌匀，淋下麻油装盘供食。

做法（二）：一般加热法

1、大蒜放入有封链胶袋内，从左右两头拉向中央，留约 4 厘米开口疏气，大火热 2 分钟。移出，沥去多余水分。

2、浅盘内下油及蒜茸，大火热 2 分钟，加入甜面酱及糖，大火多热 1 分钟至糖融化。放入猪肉，与酱料同拌匀后拨至盘中央，四周围以大蒜，上加椒丝，盖好。大火热 1 分钟，下盐调味，拌匀所有作料淋下麻油供食。

清燉狮子头

作料：

绞碎瘦猪肉 225 克（8 安士） 青梗菜或嫩小白菜 340 克（12 安士）盐 1／4 茶匙 生粉 3 汤匙（实耗 1 汤匙）

芡汁料：

生粉 1 茶匙＋水 2 茶匙 油、麻油各 1 茶匙

调味料：

鸡清汤 3 汤匙 盐 1／4 茶匙 生抽、绍酒、麻油各 2 茶匙 姜末 1 茶匙 葱白屑、油各 1 汤匙

煮肉丸料：

鸡清汤 1／2 杯 老抽 2 茶匙 糖 1 茶匙

准备：

1、大碗内加入鸡汤及绞肉，用筷子顺一方向大力搅拌至汤吃进，再加入其余调味料至上劲，入冰箱内冷藏起码 2 小时。

2、青梗菜（或小白菜）洗净去老荚，小棵原条，大棵切两半，不必沥水，放入有封链胶袋内，从左右两头拉向中央，留 4 厘米开口疏气。待用。

3、分猪肉为 4 份，每份搓成圆形，放在生粉上按扁肉丸，同时封住表面免致加热时肉汁流出。尽量拍去多余生粉。

做法：

1、2 公升深锅内，每角落放下一个肉丸，调匀煮肉料加入盘内，盖好，大火热 5 分钟。移出搁置。

2、置整袋青梗菜于转盘上，大火热 5 分钟。

倒入疏箕沥水，下盐拌匀。

3、铲出肉丸，将浅锅内之肉汁倒经密眼小箕入一碗内，调匀芡汁料加入拌匀。

4、排菜在锅内，上置肉丸，将碗内芡汁淋下，盖回，大火热 1 分钟，原盘供食。

糖 醋 排 骨

作料：

大排骨 450 克（1 磅）姜 2 片 蒜头 2 粒拍扁 葱 1 条 麻油 1 茶匙

腌料：

老抽、黄砂糖、镇江醋各 2 汤匙 绍酒 1／4 杯盐 1／8 茶匙

准备：

1、排骨斩成 3×3×4 厘米厚件，冲净，以厨纸吸干水分。

2、大碗内扣入排骨及腌料同拌匀，腌 1 小时，中途翻面一次。

做法：

1、浅锅内依锅边放置排骨成一层，留空锅中央，加入余下腌料、姜、葱及蒜，胶膜包紧，大火热 5 分钟。

2、揭膜，将排骨逐件翻面，再包回，但覆起胶膜一角泄气并收干汁液。中火（70%火力）加热 5 分钟或至汁液稠结光亮。淋下麻油供食。

梅子排骨

作料：

肉排 285 克（约 10 安士）油 1 汤匙 蒜茸 1 粒切碎 酸梅 3 至 4 粒（多少随意）去核 磨鼓酱、糖各 1 汤匙 姜 2 片切丝 红辣椒半只切粒 葱 1 棵切粒

调味料：

水 1 汤匙 生抽、绍酒各 2 茶匙 生粉 1 茶匙满 麻油 1 茶匙

准备：

1、排骨洗净沥水，以厨纸拭干，置 20 厘米深碟内加入调味料拌匀，腌 20 分钟使入味。

2、小碗内下油及蒜茸，大火热 1 分钟，加入磨鼓酱及糖，一同拌匀后用胶膜包紧，大火热 30 秒钟。加梅子、酱及姜丝入深碟内与排骨拌匀。拨排骨向碟边，中央留一空位，以胶膜包紧。

做法：

大火热排骨 2 分钟，揭开胶膜，将排骨翻面，加红辣椒并拌匀，封回胶膜，大火再热 2 分钟。撒上葱花，搁置 3 分钟供食。

提示：

排骨可以用鼓汁蒸。以 1 汤匙浸好豆鼓，加绍酒、糖各 1 茶匙，姜 1 片，放于小碗内，胶膜包好，大火热 30 秒钟。弃去姜片，加豉汁入腌好排骨内拌匀。依“ 梅子排骨 ”方法蒸熟供食。

蠔油牛肉

作料：

扇面牛肉 225 克（8 安士）水发冬菇 2 只，一切为四蒜头 1 粒拍扁 葱白 2 条切段 油 1 汤匙

腌料：

水 2 汤匙蠔油 2 茶匙老抽 1 茶匙生粉 1 茶匙满 麻油 1 茶匙 糖 1／2 茶匙 胡椒粉少许 盐约 1／8 茶匙（或适量）油 1 汤匙

准备：

扇面牛肉先直切成 5 厘米长条，每条逆纹斜切薄片，置小碗中，加水拌匀。十分钟后，待水吃进便逐渐加其余腌料入牛肉内拌匀，最后下油分散肉片。搁置 15 分钟。

做法：

大火预热烤盘 5 分钟。 下油，爆香蒜头即下冬菇。加入牛肉炒散，大火热 1 分钟 30 秒，将牛肉拨向盘之四周，中放葱白，再用大火热 30 秒。铲匀后原盘或装盘供食。

凉瓜牛肉

作料：

急冻扇面牛肉 180 克（6 安士）凉瓜 450 克（1 磅）盐 1 茶匙满豆豉 1 汤匙绍酒、糖各 1 茶匙 姜 2 片 油 1 汤匙 蒜头 2 粒拍扁糖 1 茶匙(拌苦瓜用）

腌料：

水 1 汤匙 老抽、蠔油各 2 茶匙生抽、绍酒、麻油、生粉各 1 茶匙 糖 1／2 茶匙 胡椒粉、盐各少许 油 1 汤匙

准备：

1、凉瓜（苦瓜）直剖成两半，去瓜瓤，斜刀切 1／2 厘米厚片，置疏箕内，用盐擦匀。搁置半小时后凉瓜变软，尽量挤去多余水分。

2、牛肉顺纹切 5 厘米长条，然后逆纹切薄片，置小碗内先加水拌匀。待水吃进后方加其余腌料，最后下油分散肉片。

3、豆豉洗净，放小碗内加绍酒、糖及姜片，胶膜包好，大火热 30 秒钟。

做法：

1、大火热烤盘 5 分钟，加入凉瓜排成一层，大火热 3 分钟，移出。拌入糖。

2、用微湿厨纸小心揩净烤盘表面，慎防灼伤。放盘回炉，大火多热 3 分钟。下油，蒜及豆豉共炒匀。加入牛肉炒散后大火热 1 分钟。

3、放凉瓜入烤盘与牛肉拌匀，大火热 1 分钟。装盘供食。

青椒牛肉丝

作料：

扇面牛肉 180 克（6 安士）青椒 1 只切丝甜红椒 1／2 只切丝 洋葱丝 1／4 杯 油 1 汤匙 蒜头 1 粒切丝 盐 1／4 茶匙

腌料：

水 1 汤匙 蠔油 2 茶匙 老抽、绍酒各 1 茶匙 生粉 1 茶匙满 麻油、糖各 1／2 茶匙 胡椒粉少许 油 1 汤匙

准备：

牛肉逆纹切 1／2×4 厘米薄片，再切 1／2 厘米丝，置小碗内，加水拌匀，待水吃进方下其余腌料，最后下油分散肉丝。腌半小时，用前搅拌一次。

做法：

1、大火热烤盘 5 分钟，下油及蒜丝同爆香，随即下牛肉丝铲散，大火热 1 分钟，移出。

2、加洋葱入煎碟，大火热 1 分钟，加入青红椒丝及盐铲匀，大火热 30 秒钟。 回牛肉入盘，大火热 1 分钟，拌匀上碟供食。

干煸牛肉丝

作料：

扇面牛肉 340 克（12 安士）甘笋 60 克（2 安士）中国芹菜或西芹菜 85 克（3 安士）红辣椒 1 只 蒜 2 粒切幼丝糖 2 茶匙 麻油 1 茶匙 辣椒油随量

腌料：

老抽 2 茶匙 绍酒 1 汤匙 油 2 汤匙

准备：

牛肉先顺纹切 5 厘米（2 英寸）阔长条，然后逆纹切薄片，再切细丝，置碗内腌半小时，加入油拌匀待用。

做法：

1、大火热烤盘 5 分钟。加入牛肉，炒散后以纸碟轻盖，大火热 3 分钟。

2、再炒散牛肉，大火热 2 分钟收干汁液，拌入糖及蒜丝，大火多热 2 分钟或至牛肉丝干脆为止。

3、此时将牛肉拨向烤盘四周，中间加入甘笋，芹菜及辣椒丝，大火热 1 分钟，淋上麻油拌匀供食。

提示：

每次炒散牛肉后记紧盖回纸碟（但不要全盖，否则牛肉不脆），免油四溅炉内。

番茄牛肉末

作料：

绞碎牛肉 180 克（6 安士）洋葱 115 克（4 安士）切小粒 油 1 汤匙 鲜番茄 560 克（1 磅 4 安士）糖 1 汤匙 盐 1／2 茶匙（或适量）生粉 1 茶匙＋水 2 茶匙 葱 1 棵切碎

调味料：

鸡清汤 1／4 杯生抽 1 汤匙 绍酒、麻油、糖各 1 茶匙 生粉 2 茶匙 胡椒粉少许 油 2 汤匙

准备：

1、置牛肉于 1 公升玻璃量杯内，先加鸡汤拌匀，方下其余调味料，最后下油，置 15 分钟。

2、番茄洗净，每个依米字形切 8 块。

做法：

1、2 公升浅锅内加油及洋葱，大火热 2 分钟。加入番茄块并盖好，大火热 5 分钟至番茄煮软。

2、用汤匙将约半杯之热番前加在量杯之牛肉内，用筷子搅散，然后倒入番前内一同拌匀。盖好。大火热 2 分钟。

3、调好生粉水，加入肉酱内，下糖、盐调味，拌匀后盖好，大火热 1 分钟。试味后撒下葱花，原盘供食。

青豆牛肉末

作料：

绞碎牛肉 140 克（5 安士）冬菇 4 只浸软切粒 洋葱 1／2 只切粒甘笋粒 1／4 杯新鲜或急冻青豆 1／2 杯油 1 汤匙 蒜头 1 粒切碎盐 1／4 茶匙(或适量)

调味料：

水 2 汤匙 蛋白 1 汤匙 老抽 2 茶匙 生粉 1 茶匙 绍酒、糖及麻油各 1 茶匙 胡椒粉少许 油 1 汤匙

芡汁料：

鸡汤 1／3 杯 蠔油之茶匙 生粉 1 茶匙

准备：

1、牛肉加水及老抽，拌至水分吃进方加入其他调味料一同拌匀，最后下油。

2、冬菇置小碗内，加入浸菇水盖面，用胶膜包好，置转盘一边。甘笋粒

亦用胶膜包好，置转盘另一边，大火热 1 分钟。

3、调匀芡汁料待用。

做法（一）烤盘法

1、大火预热烤盘 5 分钟，下油 1 汤匙，爆香蒜茸后加入牛肉末炒散，铲出。（烤盘因为很热，牛肉已有 80%熟。）

2、加洋葱及冬菇入烤盘，加盖，大火热 1 分钟，再放入青豆及甘笋粒，盖回，大火再热 1 分钟，拌入炒好牛肉，淋入芡汁，大火热 1 分钟后铲匀试味，移出上碟供食。

做法（二）一般加热法

1、1 公升浅锅内下油，大火热之分钟。加入蒜茸、冬菇及洋葱，下盐，大火热 2 分钟。

2、下牛肉未入浅锅与洋葱、冬菇拌匀，加盖，大火热：分钟，铲散，加入青豆及甘笋粒，淋下荧汁，大火多热：分钟 30 秒，铲匀所有作料，原锅供食。

冲菜蒸牛肉饼

作料：

绞碎瘦牛肉 225 克（8 安士）冲菜 60 克（2 安士）油、糖各 2 茶匙芜荽 1 棵切碎葱 1 条切碎

调味料：

水 2 汤匙蛋白：只生抽 1 汤匙绍酒、麻油各：茶匙生粉 1／2 汤匙胡椒粉 1／8 茶匙油 1 汤匙

准备：

1、冲菜在淡盐水内浸 15 分钟以去咸味。沥水后切小粒，与油及糖同置玻璃量杯内，大火热：分钟。

2、大碗内加水入牛肉碎同拌匀，放置 10 分钟待水吃进，方加入其余调味料，以筷子循一方向搅拌至上劲，最后下油拌匀。加入葱、芜荽，再拌匀。

3、置搅拌好肉未在一直径 20 厘米之深碟内，摊成中间薄、四周较厚之肉饼，以胶膜包紧。

做法：

大火热牛肉饼 3 分钟，搁置 2 分钟可供食。

芒果牛肉饼

作料：

绞碎瘦牛肉 225 克（8 安士）烟肉 2 片蛋黄：个小洋葱：个粟粉约 V4 杯大芒果 1 个油 2 汤匙

调味料：

水：汤匙盐 1／4 茶匙生抽、绍酒各 2 茶匙蛋白：个生粉：茶匙糖 y2 茶匙胡椒粉少许

英汁料：

鸡清汤 1／2 杯生粉 1 茶匙满嚎油：汤匙 糖、麻油各 1 茶匙

准备：

1、烟肉横切成细丝，洋葱切小粒，同置 1 公升玻璃量杯内，不必包盖，大火热 2 分钟留用。

2、碗内放入较碎牛肉，先加水、盐及生抽，循一方向搅拌至上劲，加入蛋白，搅至与牛肉和匀，再下其余调味料、烟肉及洋葱同拌匀，置冰箱内起码 2 小时。

3、调匀芡汁料。烹煮前将芒果去皮、核，切块即用。

做法：

1、大火预热煎碟 5 分钟。

2、这时用手沾些水，将牛肉搓成 4 个肉球，在蛋黄内一滚，即放在粟粉内，裹匀后用掌心按平成肉饼，共 4 个。

3、加油入煎碟，大火热 1 分钟，分置牛肉饼在碟上，使勿相连，大火煎 2 分钟。（防油溅炉内，可轻盖以纸碟，但切勿全盖。）

4、将肉饼翻个面，大火煎多 1 分钟，搅匀芡汁倒下煎碟，加入芒果块，大火热 1 分钟。

5、先铲出肉饼装盘，上盖芒果，搅匀芡汁，淋在肉饼上供食。

提示：

芒果可代以罐头荔枝、菠萝或露桃，甚至鲜番茄块，一样好味。也可用鲜磨菇或冬菇，则芡汁的中国风味较为浓厚。

番茄烩牛肉

作料：

牛颈肉 450 克（1 磅）面粉 1 汤匙 油 2 汤匙 蒜头 1 粒拍扁洋葱 1 个 115 克（4 安士）切丝 甘笋、鲜番茄各 225 克（8 安士）罐头番茄 400 克（14 安士）

调味料：

盐 1／2 茶匙（或多些）黑胡椒粉 1／8 茶匙生抽 1 汤匙 糖 2 茶匙

准备：

1、甘笋切滚刀块，装入耐热胶内，大火热 2 分钟，取出沥水待用。

2、鲜番茄每个切 6 块。罐头番茄沥水。

3、牛肉切 4×2×1 厘米块，加入面粉拌匀。

做法：

1、2 公升玻璃深锅内，下油、蒜及洋葱，大火热 3 分钟。加入牛肉块，排成一层，加盖，大火热 5 分钟。

2、将牛肉翻面，加入两种番茄，盖回，大火热 5 分钟，然后用中火（70％火力）热 5 分钟。加甘笋及调味料拌匀，中火多热 5 分钟。试盐味。搁置 10 分钟后供食。牛肉若能放在冰箱内过夜会更入味，加热供食。

铁扒牛柳

作料：

牛柳 225 克（8 安士）洋葱 1／2 个切丝盐少许 油 1 汤匙 番茄 2 个切片

腌料：

番茄汁 1 汤匙 老抽 2 茶匙 糖、白兰地酒、蒜茸、生粉各 1 茶匙 胡椒粉、

盐各少许 油 1 汤匙

准备：

1、牛柳切 1 厘米厚块，用菜刀背敲松两面，但勿切入肉内。

2、碗内调好腌料，加入牛柳拌匀，起码腌 30 分钟，中途翻动一次。用前沥去多余腌料并留用。

做法：

1、大火热煎碟 5 分钟，加油，排下牛柳成一层，轻盖以纸碟防油四溅，大火热 1 分钟 30 秒。

2、将牛柳翻个面，大火热 1 分钟，移出装盘。加洋葱入煎碟，下盐及腌汁调味，大火热 1 分钟 30 秒，连汁倒在牛柳上，以番茄伴碟供食。

红烧牛仔骨

作料：

牛仔骨 4 块重约 350 克（12 安士）干葱 4 粒，横切薄片

腌料：

老抽、绍酒各 1 汤匙 柠檬半个榨汁 柠檬皮茸 1／2 茶匙 黄砂糖 1 汤匙 生粉 1 茶匙蒜茸 1／4 茶匙 胡椒粉少许 油 2 汤匙

准备：

1、牛仔骨改去肥肉，用刀背敲松两面，置碗内，加入调匀腌料，腌半小时，翻面一次。煮前沥去多余腌料并留用。

做法：

1、大火烧热煎碟 5 分钟，放入牛仔骨，铺成一层，不可重叠，大火煎 2 分钟。将牛肉翻个面，加干葱在牛仔骨中间，大火再煎 1 分钟。

2、挟出牛肉装盘。倒入腌汁与干葱大火同煮 1 分钟，淋在牛肉面上供食。

红焖牛腱

作料：

急冻牛腿肉 450 克（1 磅） 沸水约 1．5 杯 麻油 2 茶匙

调味料：

老抽 2 汤匙 生抽 1 汤匙 绍酒 1／4 杯盐 1／2 茶匙冰糖 1 粒 30 克（约 1 安士）姜 2 片 蒜 1 粒拍扁 葱 1 棵 八角 1／2 粒（4 瓣）

准备：

1、以钢叉在牛肉上遍刺小孔使腌料入味，用绳扎好，在炉火上余水至形状固定后冲去血水。

2、放牛肉微波压力锅内，加入调味料，腌 1 小时，中途翻面一次。

做法：

1、加沸水约 1．5 杯入锅以盖过牛肉面为度，上放一直径 17 厘米（7 英寸）圆形铝箔一张，哑的一面向上。

2、盖好压力锅（依说明书），加上调压砝码，置转盘中央，大火热 20 分钟。移出搁置至黄色，压力柱降下便可开盖。

3、留牛肉在汁液内冷藏过夜使入味。食时切薄片，刷上麻油，稍热汁液，淋下作冷盘供食。

它似蜜

作料：

羊后腿肉或羊柳 340 克（12 安士）麻油 1．5 汤匙 甜面酱、糖各 4 茶匙 生姜末 2 茶匙

腌料：

水 1 汤匙 鸡蛋白 1 汤匙 绍酒 2 茶匙胡椒粉 1／8 茶匙 生粉 1 茶匙满 麻油 2 茶匙

芡汁料：

镇江香醋 1 汤匙老抽 1 茶匙生粉 1／4 茶匙

准备：

1、羊肉改去可见脂肪及剔除筋膜，逆纹切薄片，愈薄愈好。（约得净肉 225 克）放人碗中加水拌匀，20 分钟后水便吃进。

2、打散蛋白，与其他腌料一同拌人羊肉内，最后方下麻油分开肉片。

3、和匀甜面酱、糖及姜未待用。调匀芡汁料。

做法：

1、大火预热烤盘 5 分钟，下麻油，再下甜面酱料，不停铲动至糖融化。（如防油溅，可轻盖以纸碟）加入羊肉，快速铲散，大火热 2 分钟。

2、拨羊肉片至烤盘边，拌匀芡汁，加在烤盘中央，大火热 40 秒钟，铲匀上碟供食。

双冬炒绵羊丝

作料：

羊柳肉 225 克（8 安士）冬笋肉 180 克（6 安士）中冬菇 6 只浸软芹菜 2 棵甘笋丝 1／4 杯红辣椒 1 大只切丝葱自 2 棵油 2 汤匙蒜头 1 粒切丝炸米粉 1 杯（随意）

腌料：

水 1 汤匙蛋白、生抽各 2 茶匙蠔油、绍酒、生粉各 1 茶匙糖 1／2 茶匙姜汁、麻油各 1 茶匙胡椒粉少许油 1 汤匙

准备：

1、羊肉改去可见脂肪，剔除筋膜，逆纹切 4×1／3×1／3 厘米细丝。放入碗内加水拌匀，待水吃进方下其余调味料，最后下油分散肉丝。腌 15 分钟。

2、冬笋切细丝，置玻璃量杯内，加水过面，大火加热 3 分钟，倒入疏箕内过冷水，沥水后以厨纸吸干水分。

3、冬菇切细丝。芹菜摘叶去老茎，切 4 厘米长段后再切丝。葱白切细丝。

4、如欲加芡，可用 1 汤匙浸菇水调半茶匙生粉待用（这道属爽口菜，加芡与否无大影响）。

5、炒菜前，转盘上垫以厨纸，排冬笋丝在上面，大火热 1 分钟吸去水分。

做法：

1、大火预热烤盘 5 分钟，下油爆香蒜头，加入羊肉，不停铲动肉丝分散，移出。

2、加入冬笋、冬菇、甘笋及芹菜，下少许盐、糖调味，大火热 2 分钟。

3、羊肉回盘，大火热 1 分钟。（如加芡可于这时淋芡汁在羊肉上。）撒葱白及红椒丝在面，大火热 30 秒钟，铲匀后上碟，拌以炸脆米粉供食。

七、饭面粉糕类

米的淀粉质在微波炉内吸水力慢，需要较长时间方能煮成饭，与在炉火上用传统方法去煮所费的时间无大差别。除了米饭不会粘在容器的底部是最大的好处外，用电饭锅去煮实在更形方便。不过煮小米饭，可以原碗煮好供食是独食者的佳音。超过两杯米以上，仍以用传统方法较佳。

因为微波煮的饭松散而不粘结，最适宜搁冷后做炒饭。加了上汤去煮，是荷叶饭的最佳饭底。

中式下生面，水烧开投面入水后，要不停挑散以防面条粘在一起，而且锅下的火一直在烧。到煮面水再开时又要加入冷水免得滚泻。这种做法，在微波炉内大有问题。因一按击停炉，操作即时中止，再没有余波，不能边煮边拨散。又生面多带干粉，万一煮过了头，面水溢泻，要把炉洗净，诸多不便。只有煮干面还算可行，但也不见得有什么特别好处。故此微波专家们都不主张在微波炉内下面。

伊面是经过处理的，很好做。炒面、炒米粉和炒饭都非靠赖烤盘不可。烩面和炒面及煮北方有浇头的面是可行的。汤米粉很不错，而河粉有最佳的表现，只需加热便成。不过最大的好处还是绝不粘底，省却大量的油。

炒面若从生面开始，经过下面，过冷河，再翻热几个工序，面条已经熟过了头，再加热去炒，面条变得太软，口感欠佳。除非用一种专为炒用的面条，会有炒米粉的效果，但不大容易买到了。

蒸糕非常快捷，比传统方法可省三分之二的时间。暇时弄几卷肠粉，也是十分有趣。

炸 酱 面

作料：

干幼面条 180 克（6 安士）绞碎猪肉 225 克（8 安士）油 2 汤匙 蒜茸 2 茶匙 甜成酱 1 汤匙满 糖 1 汤匙 葱两棵切粒 麻油 1 茶匙

调味料：

水、老抽各 1 汤匙 绍酒 1 汤匙

芡汁料：

鸡清汤或水 1／2 杯 生粉 1 茶匙

准备：

1、4 公升平底深锅内放入干面，加沸水 6 杯，盖好。大火热 4 分钟至水烧开。

2、挑散面条，拌匀后再盖好，大火热 4 分钟，移出搁置 4 分钟后倒入疏箕内，以冷水冲透，沥水留用。

3、猪肉与调味料拌匀。调匀芡汁料。

做法：

1、2 公升深锅内加入油及蒜茸，大火热 2 分钟，下甜面酱及糖，大火热 30 秒钟。放入猪肉碎与酱料同拌匀，大火热 30 秒钟。 铲散肉碎，大火热 1 分钟 30 秒。

2、搅匀芡汁，注入锅内，不停铲动使与猪肉同拌匀，大火热 1 分钟，再搅拌一下，大火多热 1 分钟。

3、排好面条在深盘内，胶纸包紧，大火加热 3 分钟。淋芡汁在面，下麻油及葱粒，供食时拌匀。

干焖伊面

作料：

伊面 2 个，半径 20 厘米、高 4 厘米盐 1／2 茶匙 虾子 1 汤匙 绍酒 2 茶匙姜 2 片鲜草菇 180 克（6 安士）油 2 汤匙 蒜 1 粒拍扁麻油 2 茶匙

芡汁料：

蠔油 1 汤匙 生抽 2 茶匙 鸡清汤 1 杯糖 1 茶匙 胡椒粉、盐各少许 生粉 2 茶匙

准备：

1、3 公升深锅内置伊面，加沸水 2 杯，盖好，大火热 3 分钟。将伊面翻个面，盖回，大火热 1 分钟。移出倒在疏箕内，以冷水冲透，拌入盐后留用。洗净深锅。

2、小碗内放入虾子、酒及姜，胶膜包好，大火热 40 秒钟，弃去姜片。

3、鲜草菇冲净，每个切 3 片，放在小碗内，大火热 1 分钟，移至疏箕内沥水。

做法：

1、1 公升玻璃量杯内下油及蒜，大火热 2 分钟。加入鲜草菇拌匀，大火热 1 分钟。

2、调匀芡汁料，倒入量杯内，大火热 1 分钟，加入虾子，用筷子搅匀，大火再热 2 分钟。

3、排伊面在深锅内，盖好，大火热 3 分钟，加麻油拌匀，倒芡汁在面上，大火热 2 分钟，拌匀供食。

变化：蟹肉烩伊面

作料：

伊面 1 份（见主谱“干焖伊面”）盐 1／2 茶匙油 2 汤匙 鲜草菇、熟蟹肉各 85 克（3 安士）韭黄 60 克（2 安士）切 4 厘米段

芡汁料：

鸡清汤 1 杯 生粉 1 汤匙 生抽 2 茶匙胡椒粉、糖各少许 盐 1／4 茶匙或适量 麻油 1 茶匙

准备：

照主谱“干焖伊面”煮好伊面，下盐调味料留用。

做法：

1、1 公升量杯内下油，大火热 2 分钟。加入鲜草菇，大火热 1 分钟。弃去蒜头。

2、调匀芡汁料，倒进量杯内，拌匀后大火热 2 分钟，中途搅拌一次以免芡汁结块。加入蟹肉，大火多热 1 分钟。

3、深碟内排好伊面，放下韭黄，包紧，大火热 2 分钟。淋蟹肉芡在伊面上，多热 30 秒钟供食。

肉丝炒面

作料：

瘦肉 85 克（3 安士）熟炒面 1 块 140 克（5 安士）韭黄 60 克（2 安士），切 4 厘米段芽菜 60 克（2 安士），摘净计冬菇 2 只浸软切丝油 2 汤匙

调味料：

水 1 汤匙 生抽、绍酒、麻油各 1 茶匙 生粉、糖各 1／2 茶匙 胡椒粉、盐各少许 油 1 茶匙

芡汁料：

鸡清汤 1／2 杯 生粉 1 茶匙满 蠔油 2 茶匙 糖、盐、胡椒粉各适量

准备：

1、瘦肉切细丝，置小碗内，加调味料腌 15 分钟。

2、大碗内放入熟面，加入大热水，挑散面条，倒入疏箕内沥水。

做法：

1、将面条放在双层厨纸上，置转盘上，大火热 2 分钟吸干水分。移出。

2、大火预热煎碟 5 分钟，下油 1 汤匙，加入面条，排成一层，大火热 2 分钟。

3、小心将面条翻个面，加入余下 1 汤匙油，大火再热 1 分钟 30 秒。移出上碟，剪断成 4 份。

4、下肉丝及冬菇丝同铲散，大火热 1 分钟移出。加入芽菜及韭黄，大火热 1 分钟。下盐调味，铲出与肉丝同置。

5、调匀芡汁料加入煎碟内铲匀，大火热 1 分钟。将所有作料回碟，多热 1 分钟，淋在炒面上供食。

豉椒牛河

作料：

新鲜河粉 450 克（1 磅）老抽 1 汤匙 牛肉 180 克（6 安士）豆豉 2 汤匙 绍酒 1 茶匙糖 1 茶匙 姜 1 片 油 2 汤匙蒜茸 2 茶匙青椒 1 只 180 克（6 安士）红辣椒 1 只 洋葱 1／2 个

腌料：

水 1 汤匙 生抽 2 茶匙 糖、生粉各 1 茶匙绍酒、麻油各 1 茶匙

芡汁料：

鸡清汤 1 杯 生抽 2 茶匙 盐 1／4 茶匙（或适量）生粉 2 茶匙满

准备：

1、豆豉洗净浸软，置小碗内，加入酒、糖及姜片，胶膜包好，大火热 1 分钟。

2、牛肉切薄片，加调匀腌料淹起码 20 分钟。

3、青椒切滚刀块。洋葱亦切块，红辣椒切丝。调匀芡汁料。

做法：

1、河粉平铺在长盘内，加入老抽拌匀，用胶膜包紧，大火热 5 分钟，加热中途翻面一次，立即揭去胶膜，搁置留用。

2、浅碟内放入青椒，不必包盖，大火热 30 秒钟。

3、大火预热烤盘 5 分钟。加油及蒜茸、豆豉，炒匀一下，随下牛肉铲散

至脱生后移出。

4、加入洋葱，大火热之分钟。移出。调匀芡汁，倒入烤盘大火热 2 分钟，加热中途搅拌一次。

5、加入牛肉、洋葱、青椒及辣椒丝，大火热 1 分钟。拌匀汁液及所有作料，淋在河粉面上大火加热 1 分钟供食。

雪菜肉丝汤米粉

作料：

瘦猪肉 140 克（5 安士）东芜米粉 180 克（6 安士）清鸡汤 1 罐＋水共 2.5 杯 雪菜（雪里红）1／2 杯中冬菇 4 只红辣椒 1 只切丝麻油 1 茶匙 油 1 汤匙 盐适量

调味料：

水 1 汤匙 生抽、油各 2 茶匙生粉、麻油各 1 茶匙 糖 1／2 茶匙 胡椒粉少许

准备：

1、冬菇用水半杯浸透，切丝，留浸菇水。

2、猪肉切丝，加调味料腌好侍用。

3、米粉置大碗内，加水过面，浸半小时至软，倒入疏箕内沥去多余水分。雪菜用淡盐水略浸，挤干，切 1／2 厘米小丁。

做法：

1、3 公升深锅内下油，大火热 2 分钟，加入雪菜及冬菇，大火热 2 分钟。

2、倒入鸡汤、水及浸菇水，盖好，大火热 8 分钟，移出。拌入肉丝并挑散，再加盖。大火热 1 分钟。移锅出炉。

3、转盘上垫双层厨纸，上放米粉，大火热 4 分钟后放进肉丝汤内，加盖，入微波炉大火热 1 分钟。试盐味。可加些麻油，并撒下红椒丝立即供食。

星州炒米粉

作料：

米粉 225 克（8 安士）叉烧 115 克（4 安士）小鲜虾 225 克（8 安士）鸡蛋 1 只 大洋葱 1／2 个 西芹 60 克（2 安士）干红葱 2 个红辣椒 2 只 油 3 汤匙

调味料：

咖哩粉 2 茶匙满（或多些）鸡粉 1 茶匙（随意）生抽 1 汤匙 盐适量

准备：

1、大盘内浸米粉 30 分钟至软，挑散后沥水留用。

2、平碟上排虾成一层，胶膜包紧，大火热 2 分钟，移出以冷水冲透，去壳挑肠，约得熟虾肉 115 克（约 4 安士）

做法：

1、转盘垫以双层厨纸，上排米粉，大火热 4 分钟。小心移至大碗内，拌以（鸡粉）、生抽及盐。

2、大火预热烤盘（煎碟大浅，不适用）6 分钟。下油 1 汤匙，倒下蛋液铺满盘底，大火热 1 分钟，铲出。

3、加入干葱铲匀，大火热 2 分钟，铲出留用。再下油 1 汤匙，加入洋葱炒匀，大火热 1 分钟。

4、加入最后 1 汤匙油及咖哩粉。大火热 30 秒钟，放下叉烧、虾仁、西芹、红椒，上盖以米粉，大火热 3 分钟。这时将蛋皮切丝。

5、整盘米粉移出炉外，以筷子拌匀并试味。撒下干葱及蛋皮，装盘后上桌供食。

提示：

注意整个炒的过程，全不加盖。若欲防油四溅炉内，可在加热时轻盖以纸碟或厨纸。

一般煮米饭

作料：

米 1 杯 水 2 杯

做法（一）深锅加盖法

米洗净沥水，加入 1 公升深锅内，下水，置转盘中央，不必加盖，大火加热 8 分钟，改为中小火（55%火力），加热 8 分钟后，盖好，再降低为小火（30%火力），加热 4 分钟。移出搁置 5 分钟，打散米饭供食。

做法（二）深碗包盖法

有时可用深碗煮米饭。因为深碗不连盖，中小火加热后要移出炉外，小心用胶膜包紧，放回炉内以小火加热慢焗米饭，再搁置便好。

提示：

若煮 2 杯米以上，仍以传统或电锅方法为佳。因煮 2 杯米需时 40 分钟以上，时间上已绝不经济。

荷叶饭

作料：

上好丝苗米 1 杯 鸡清汤 1 杯＋浸菇水及瑶柱水共 2 杯 碎瑶柱 1 汤匙满绍酒 1 茶匙姜 1 片 中花菇 6 只 火鸭胸肉 1／3 杯 鲜虾（连头壳计）180 克（6 安士）鸡柳肉 85 克（3 安士）油 2 汤匙鸡蛋 1 只 麻油 2 茶匙盐 1／2 茶匙（或适量）鲜荷叶 2 块

调味料：

水 1 汤匙 蛋白、生抽各 2 茶匙 生粉 1 茶匙 麻油 1／2 茶匙盐、胡椒粉各少许

准备：

1、瑶柱及花菇分别盛在小碗内，加水半杯浸软。

2、瑶柱撕细，放回碗内，加绍酒及姜片，胶膜包好，大火热 2 分钟。留浸水。

3、花菇切丁，与浸水一同大火加热 1 分钟。

4、鸡柳去筋切丁，置小碗内，先加水拌匀，搁至水分完全吃进方下其余调味料。

5、鲜虾用胶膜包紧，置转盘上，大火热 2 分钟，移出冲冷，去壳挑肠。原只用。

6、火鸭切丁。鲜荷叶用九成热水浸软使易于包裹。

做法：

1、米洗净置深锅内，加入水、鸡清汤、瑶柱及菇水共 2 杯，拌入瑶柱，不用加盖，大火热 10 分钟，加盖，中火（70%火力）热 5 分钟。移出搁置待凉。加入麻油及盐拌匀。

2、大火预热烤盘 5 分钟，下油 2 汤匙，迅速倒入蛋液使完全盖住盘面，大火热 30 秒钟即煎成蛋皮，铲出切丁。

3、放鸡丁入烤盘铲散，加入花菇，大火热 1 分钟，移出。

4、这时加鸡丁、火鸡、虾仁、花菇及蛋皮入饭内同拌匀。试盐味。

5、荷叶中央放一半饭料，先覆起左右两边将饭盖好，再从手边覆上，继从离身的一边覆入成一包形，摺口向下。注意要包紧，不可松散。共做两包。

6、1．5 公升长形玻璃面包盘内，垫上双层湿厨纸，将荷叶饭紧排在内，招口向下。上面再盖上两层湿厨纸，胶膜包紧，大火热 7 分钟。

7、戳破胶膜疏气方可揭开，小心移出荷叶饭，剪开荷叶供食。

提示：

如无鲜荷叶，可用干荷叶代替，但要用开水将荷叶浸软。

糯米饭

作料：

糯米 1 杯水 2 杯（或鸡清汤 1 杯＋水 1 杯）腊肠 2 条虾米 2 汤匙冬菇 4 只油 1 汤匙芫荽、葱各 1 棵切粒

调味料：

盐 1／4 茶匙或适量生抽 1 汤匙糖 1 茶匙

准备：

1、冬菇、虾米分别置碗内，加水盖面浸透，切 3／4 厘米方丁，留浸水。

2、腊肠亦切同一大小方丁。

3、玻璃量杯内下油，大火热 1 分钟。加入冬菇，虾米及腊肠，大火热 2 分钟。

做法：

1、洗净并沥干糯米，置 2 公升深锅内，加水（或鸡清汤加水、浸冬菇水、虾米水共 2 杯），不用加盖，大火热 8 分钟。拌入虾米及冬菇，盖好，中小火（55%火力）热 8 分钟。搁置 10 分钟。

2、加调味料及芫荽葱拌匀，拌匀原锅供食。

提示：

注意糯米加热时间与粘米微有不同。如用鸡清汤下米则不用加盐，因罐头鸡汤本身已有盐味。

简易炒饭

作料：

白饭 1．5 杯急冻青豆 1／4 杯 熟火腿 85 克（3 安士）切 1 厘米 丁鸡蛋 1 只打散 葱 1 棵切粒 油 4 茶匙 盐 1／2 茶匙

做法：

1、大火预热烤盘 5 分钟，下油 2 茶匙，倒入蛋液铲散，移出。继下青豆，大火热 1 分钟，铲出。

2、下余油入烤盘内，加饭炒匀，大火热 3 分钟，加入火腿、鸡蛋、青豆、葱粒及盐同拌匀，大火多热 1 分钟。试味。原盘供食。

提示：

供食时烤盘仍然十分热，宜垫以洁净锅垫，以免灼伤。

变化：扬州炒饭

若以同分量的叉烧代主谱“ 简易炒饭 ” 的熟火腿，再加 85 克（约 3 安士）的熟虾肉，减去青豆，用同样方法，炒成的便是扬州炒饭。

原锅牛肉窝蛋饭

作料：

粘米 1／2 杯水 1 杯 碎牛肉 85 克（3 安士）青豆 1／4 杯（新鲜或急冻）葱 1 棵切碎鸡蛋 1 只 盐 1／4 茶匙 熟油 1 汤匙

调味料：

水 1 汤匙 生抽 2 茶匙 绍酒、蠔油、麻油、生粉各 1 茶匙 糖、胡椒粉各少许 油 2 茶匙

准备：

1、牛肉加调味料同腌 20 分钟。

2、米洗净沥水，置小砂锅内，加 1 杯水，浸约 10 分钟。

做法：

1、小砂锅不用加盖，大火热 4 分钟。改用中小火（55%火力）加热 4 分钟。拌入青豆，加锅盖，小火（30%火力）热 4 分钟。铺牛肉在饭面，再盖好，小火多热 1 分钟。下盐，拌匀牛肉及饭，盖好后搁置 5 分钟。

2、打一只蛋在饭面，切记用刀尖戳破蛋黄数处以防加热时爆开，盖回，大火热 1 分钟。撒下葱花，淋下熟油，原锅供食。

提示：

1、大火加热 4 分钟时不加盖，是防米汁溢出锅外。之后每一加热工序应加锅盖，一则煮饭，二则牛肉不致过干，三则窝蛋可以煮熟。

2、如觉味淡，可酌加些生抽。

3、煮有味饭因加了其他的作料，故加热时间与煮一般米饭微有不同。

虾米肠粉

作料：

粘米粉 1 杯 澄面粉 1／4 杯 生粉 1／4 杯水 2．5 杯油 2 茶匙 盐 0．5 茶匙虾米 3 汤匙 油 1 茶匙 葱 1 棵切细粒

准备：

1、虾米浸透切细粒，置玻璃量杯内，下油 1 茶匙及浸虾米水 1 汤匙，大火热 1 分钟。

2、大碗内调匀 3 种干粉，加水，下盐及油 2 茶匙同拌匀。

做法：

1、搅匀粉浆，倒 1／3 杯入玻璃长形盘内，在距离长的一边约 2 厘米处，均匀地放上一行虾米，撒下点葱粒，用胶膜封好，大火热 2 分钟 30 钞。

2、整盘移出，小心从离身一边揭开胶膜，用铲由有虾米的一头卷起便成粉卷，移到碟上。

3、铲净盘底，照（1）、（2）两法做第二卷肠粉，一共可做 8 卷，可随意加添酱料供食。

提示：

如能轮流使用 2 个同样大小的长盘，当一盘在微波炉内加热时，可用另外一个盘准备下一卷。揭胶膜时若小心，一块可用四次，即是两块便够了。

萝卜糕

作料：

白萝卜 900 克（2 磅）水 1．5 杯＋浸菇水及虾米水 3／4 杯腊肠 2 条虾米 2 汤匙中冬菇 6 只油 1 汤匙粘米粉 180（6 安士）澄面粉 60 克（2 安士）炒香芝麻 1 茶匙 芫荽、葱粒各少许

调味料：

盐 1．5 茶匙 鸡粉 1／2 茶匙糖 1 汤匙胡椒粉 1／4 茶匙 油 2 汤匙

准备：

1、虾米及冬菇各用水 1／2 杯浸软，切粒，留汁约得 3／4 杯。

2、萝卜去皮刨细丝。和匀两种干粉待用。

3、玻璃量杯内下油 1 汤匙、冬菇、虾米及腊肠，大火热 2 分钟。

4、3 公升（4 或 5 公升均可）深锅内放入萝卜丝、水及冬菇虾米水共 2．25 杯，盖好，大火热 20 分钟，加热中途搅拌一次。

5、加虾米、腊肠及冬菇干萝卜内，拌匀后大火煮 3 分钟，移出。下调味料，逐少放入干粉至全部加完，不停搅拌使成稠厚之糕糊。

6、倒糕糊进已涂油之长盘（21×11×6 厘米）内，拨平表面，用胶膜包紧，糕盘四角包以铝箔，以防煮干。

做法：

1、置糕盘于近转盘边沿处，中火（70%火力）加热 15 分钟，加热中途将糕盘作 180 度位置转移。

2、欲知是否成熟，试以竹签插入萝卜中央部分，抽出时如无粉浆粘着便熟，否则用中火多热 3 至 4 分钟。撒上芝麻及芫荽、葱，搁置待冷。切块煎香供食。

提示：

如欲糕成圆形，可盛糕糊在一已涂油之圆形糕盘内（直径 20 厘米，高 7 厘米），胶膜包好。上盖 24 厘米半径铝箔，中央剪一个 7 厘米的圆孔，置转盘中央，不用移位。

变化：芋头糕

以芋头代萝卜，其余照用主谱“萝卜糕”作料。芋头比萝卜吸水，煮芋头时要用多 3／4 杯水，调味料亦要加五香粉 3／4 茶匙，准备及做法可照主

谱“萝卜糕”。

八、甜品及小食中菜

押席的甜品，一向难与西式甜点抗衡，因为少用忌廉、牛油及水果，品种受了很大限制。而面粉及鸡蛋，往往在微波炉内闯起祸端，至今仍未善法解决。想为读者介绍多几个好的糕点谱，也有力不从心之感。

问题出在面粉中的蛋白质（面筋），在微波炉内吸收水分后会糊化，做成的蛋糕一点不松口，面上还是湿湿滑滑的，卖相奇劣。同时鸡蛋的蛋白质吸引微波炉特别快速，蛋糕也就容易变韧。幸而一些用米粉、澄面（洗去了面筋的面粉），粟粉，甚或马蹄粉做的甜糕，都很快捷简便。

粤式燉水果甜汤，在微波炉内很快煮得软滑香甜。燉鸡蛋也是干净利落。西米布甸更是轻而易举。

有时朋友聚会，一杯在手，不需花太多功夫，可在微波炉即兴弄几味可口的下酒物，乐事也。很多小食，在微波炉内也做得很好而且快，为不拘形式的聚会生色不少。

马豆糕

作料：

马豆 1／2 杯 鱼胶粉 2 汤匙水 1／2 杯粟粉、椰汁各 3／4 杯沸水 1．5 杯糖 3／4 杯淡奶 1 杯

准备：

1、马豆洗净。用水浸 2 小时，沥去浸水，置 3 公升深锅内，加水 1 杯盖面，加盖，大火热 5 分钟，改用中火（70%火力）热 5 分钟。移出搁置待冷，沥去多余水分。洗净深锅。

2、调匀鱼胶粉及水。小碗内将粟粉与椰汁拌匀。

做法：

1、深锅内加入沸水及糖，加盖，大火热 2 分钟后拌入这鱼胶液及淡奶，徐徐注入粟粉椰浆，不停搅拌至均匀，大火热 5 分钟，加热中途搅拌一次。

2、加入马豆同拌匀，中火热 2 分钟稍拌一下便成。注意每次拌匀后一定要盖回方可继续加热。

3、移锅出炉，搁置后入冰箱冷藏，切 2 厘米丁方块供食。

红豆糕

作料：

红豆 250 克（8 安士）沸水 4 杯水 1／2 杯糖 3／4 杯或随量粘米粉 1／2 杯澄面粉 1／4 杯油 2 汤匙

准备：

1、红豆冲净，拣去杂物，用冷水浸 2 小时，沥水。拌匀 2 种干粉。

2、3 公升深锅内放入红豆，加沸水 4 杯，盖好，大火热 5 分钟水便烧开。改用中火（70%火力）煮 40 分钟，再用大火热 20 分钟。这时锅内水分约有 1 杯，泌出豆汁，红豆留用。

3、大碗内加水 1／2 杯与粘米粉及澄面和匀，加入沸腾之红豆汁 1 杯同调匀。

4、拌糖及油入红豆内使溶化，慢慢注下粉浆，不停搅拌至均匀。

做法：

1、倒红豆糕糊进已涂油之长盘（21×11×6 厘米）内，用胶膜包紧，四角盖以铝箔，哑面向外。

2、置糕盘近转盘边沿处，大火热 8 分钟，将糕盘作 180 度之位置转移，继用中火（70%火力）热 7 分钟。搁置待冷后切块供食。

生磨马蹄糕

作料：

去皮马蹄 340 克（12 安士）椰汁 2／3 杯糖 3/4 杯 淡奶 1／4 杯 马蹄粉 140 克（约 5 安士）水 1 杯 油 1 汤匙

准备：

1、马蹄拍碎，大小如白豆粒。置 3 公升深锅内，加椰汁及糖，盖好。大火热 5 分钟，拌入淡奶，大火再热 1 分钟。

2、调匀马蹄粉及水成粉浆，徐徐经密眼小箕注入煮熟马蹄内，搅匀后加油，拌匀，加盖，大火热 3 分钟。移出。

3、倒马蹄粉糊入已涂油之长糕盘（21×11×6 厘米）内，拨平表面，用胶膜包紧，四角盖以铝箔，哑的一面向外。

做法：

置糕盘于转盘近边沿处，中火（70%火力）加热 5 分钟。将糕盘作 180 度之位置转移，继用中火多热 2 至 3 分钟。移出搁置待冷，煎香供食。

椰丝糯米团

作料：

糯米粉 180 克（5 安士）澄面 30 克（约 1．5 安士）沸水 3／4 杯＋1 汤匙 熟糯米粉 30 克（约 1 安士）罐头豆沙或莲茸 8 茶匙椰茸 1／3 杯热水 2 汤匙＋糖 4 茶匙红樱桃四粒

准备：

1、玻璃批盘内加入 30 克糯米粉，排成一层。大火热 1 分钟便是熟糯米粉。移出待用。

2、调匀糯米粉及澄面，放入批盘内，加入沸水，拌成小粉团，平铺成一层，以胶膜包紧，大火热 2 分钟。

3、这时糯米团已熟，呈半透明状，可倒出在已撒上熟糯米粉之案板上搓至软滑。

做法：

1、分糯米团及豆沙各成 16 份。搓豆沙（或莲茸）成小球，以 1 份糯米，先按成 5 厘米直径圆块，置豆沙于中央，执起边沿，收口成糯米团，搓圆。

2、小碟内调匀热水及糖，大火热 20 秒钟。盛椰茸于另一小碟上，先将糯米团滚上糖水，再沾满椰茸，中央放一小粒红樱桃作装饰，做完 16 个便成。

黄糖蛋糕

作料：

植物牛油 100 克（约 3．5 安士）黄砂糖 3／4 杯 大鸡蛋 3 只 云厘拿香油 1 茶匙淡奶 1／3 杯 低筋面粉 1．25 杯发酵粉（泡打粉）1 茶匙小苏打粉 1／8 茶匙盐 1／4 茶匙

准备：

1、取一 20 厘米直径、高 7 厘米之圆形耐热糕盘，按照盘底之大小，剪两块蜡纸，中间涂些植物油，将蜡纸互相粘住，垫在盘内。

2、大碗内和匀植物油及黄砂糖，用球形挥打器打滑溜待用。

3、在另一大深碗内打匀鸡蛋至松起，逐少调入油糖内，再加入牛奶及云厘拿香油同打匀。

4、面粉、发酵粉、小苏打粉及盐同筛进大碗内之蛋糊，轻轻拌至全无粉粒为止，倒入糕盘内，在厨案上敲平表面。

做法：

1、转盘中央先倒置一只约 3 厘米高之玻璃碟或瓷碟，上放糕盘，中火（55%）加热 6 分钟，不用加盖。大火多热 1 分钟。以竹签插入蛋糕中央，拉出时如无粉粒附着便熟。若不，大火多热 1 分钟。

2、整盘蛋糕放置至厨案上，使热力反射回蛋糕。待蛋糕与糕盘分离，便倒扣至平碟上，小心撕去蜡纸，放蛋糕在饼架上候凉，切片供食。

冰糖炖雪梨

作料：

天津雪梨（大）2 个 漳州雪耳 15 克（约 0．5 安士）沸水 3 杯 冰糖 60 克（2 安士），多少随意

准备：

1、雪耳用清水浸透，去蒂冲净，置 2 公斤深锅内，加沸水盖面，约 2 杯，加盖。大火热 6 分钟后倒入疏箕内过凉开水，沥去多余水分。

2、雪梨去皮、心及核，每个切 6 块。

做法：

1、洗净深锅，加入雪耳、雪梨、冰糖及沸水 3 杯，加盖，大火热 4 分钟，改用小火（30%火力）热 15 分钟。

2、移出搁置 10 分钟，分 3 碗供食。

提示：

1、雪梨可以整个去煮，小火加热时可加至 20 分钟。

2、若用苹果或木瓜，小火加热时可减至 10 分钟。

八宝饭

作料：

糯米 1 杯 糖 1／4 杯 油 1 汤匙豆沙或莲茸 1／2 杯红枣 5 个葡萄干 1 汤匙 糖莲子 10 粒 糖渍红樱桃 1 粒

糖芡料：

水 1／2 杯糖 1／2 杯生粉 2 茶匙＋水 1 汤匙

准备：

1、糯米洗净，置 2 公升深锅内，加水 2 杯，浸 1／2 小时。

2、葡萄干、红枣，及糖莲子分盛在小碗内，加水盖面，浸 1 小时，置转盘近边沿处，大火热 1 分钟 30 秒。

3、以胶膜包好深锅，覆上一小角疏气，大火热糯米 10 分钟。移出搁置 5 分钟后，趁热拌入糖及油。

做法：

1、直径 14 厘米玻璃碗内，垫一块微波炉用胶膜，其大小要使每边能垂约 7 厘米在碗外。

2、将煮好之糯米饭全部放进碗内，用木匙沾点水压平表面，上置一只平碟，扣出半球形之糯米饭在平碟上。揭去胶膜。

3、糯米饭中央放糖渍红樱桃 1 粒，依附图放置果仁及果干，成多个环形，构成图案。铺回胶膜，以碗盖米，将糯米饭扣回碗内。将碗中央之糯米饭挖出一部分，放入莲茸（或豆沙），用挖出之饭盖住莲茸。覆上四周之胶膜，包紧糯米，整碗放回炉内，大火热 3 分钟，移出倒扣糯米饭在一深碟上。弃去胶膜。

4、玻璃量杯内加水及糖，大火热 1 分钟 30 秒，逐少注入生粉水，不停搅拌至稠，继续大火加热 30 秒钟或至糖汁呈透明状为止。淋糖汁在八宝饭上，趁热供食。

西米在甸

作料：

西米 1／2 杯 沸水 3 杯 椰汁 1 杯 糖 3／4(热食用 1／2 杯)牛奶 1 杯 粟米粉、吉士粉各 2 汤匙 水 2 汤匙 鸡蛋黄 2 个 牛油 1 汤匙 豆沙或莲茸 1／3 杯（热食用）

准备：

1、3 公升深锅内加沸水及西米，置微波炉内，不用加盖，大火热 5 分钟或至西米呈透明状。

移出倒入疏箕内，用冷水冲去粉糊，并逐粒分开西米。沥去多余水分。

2、洗净深锅，加入椰汁及糖，盖好，大火热 2 分钟，拌匀，加入牛奶，不用盖回，大火热 2 分钟。

做法：

1、小碗内调匀粟粉、吉士粉及水，加入 1／2 杯热椰汁奶，以挥打器打匀后倒进深锅之椰汁奶内，并加入西米一同拌匀。盖好。大火热 3 分钟。

2、这时加入蛋黄及牛油与西米糊同拌匀。盖回。大火热 2 分钟，移出搁置 10 分钟。

3、如冷食，可分盛布甸于 5 个小玻璃杯内，放进冰箱待冷后供食。

牛奶燉蛋

作料：

鲜奶 2／3 杯 白砂糖 1 汤匙满（多少随意）大鸡蛋 1 只 杏仁油或云厘拿油 2 滴

做法（一）慢煮法

1、1／2 公升玻璃量杯内放入鲜奶及糖，大火热 1 分 30 秒钟至奶热糖溶但仍未烧开，搅匀一下。

2、碗内用筷子打匀鸡蛋（但不要打起太多泡沫），倒入约 1／3 杯热奶同打匀，然后将蛋液加入量杯之热奶内，多打几下，滴入香油同拌匀。

3、倒蛋液经密眼小箕进入一普通饭碗内。不必包盖，放在转盘近边沿处，以慢火（10%火力）热 20 分钟。加热中途将碗移位 180 度（即是将先前置近转盘中央的一边移到近转盘边沿）。

4、搁置嫩蛋 5 分钟至中央部分凝固为止。

做法（二）：快煮法：

用 2 只大蛋，牛奶 1．5 杯，砂糖 3 汤匙，香油 1／4 茶匙 1、依一 14 厘米直径之浅碗，剪一圆形铝箔，其直径比浅碗者长 4 厘米，使四周有 2 厘米沿边垂下。

2、1 公升玻璃量杯内加入牛奶及糖，大火热 2 分钟 30 秒。

3、碗内加入鸡蛋，以筷子打匀，但不可打起大多泡沫。加入 1／2 杯热牛奶同打匀，然后倒蛋液入量杯之热奶内，滴下香油，多打几下。

4、倒牛奶蛋液经密眼小箕入浅碗内，撇去泡沫，加铝箔盖好，使暗的一面向外，放于转盘中央。小火（30%火力）热 5 分钟，搁置 5 分钟。如燉蛋中央部分仍未凝固，小火多热 1 分钟供食。

姜汁燉奶

作料：

鲜奶 2／3 杯白糖 1 汤匙满（随量）蛋白（大）2 只 老姜汁 2 茶匙

准备：

1、玻璃量杯内加入牛奶及糖，大火热 1 分 30 秒钟，拌匀。

2、碗内加入蛋白，以筷子打至略见泡沫为止，不可打过头，撇去泡沫。先倒约 1／3 杯热奶入蛋白内，打匀后慢慢注入量杯之热牛奶中，加姜汁同打匀。

3、倒蛋奶液经密眼小箕进入一普通饭碗内以隔去杂质。碗上盖以一圆形铝箔，其直径比饭碗之直径长 4 厘米，使四周有 2 厘米垂下，暗面向外。

做法：

置碗于转盘中央，小火（30%火力）热 5 分钟，搁置 4 分钟后如燉蛋中央部分仍未凝固，小火多热 1 分钟供食。

素烧鸭

作料：

干草菇 30 克（约 1 安士）油 2 茶匙绍酒 1 茶匙 腐皮（即腐衣）4 张油 3 汤匙水及浸菇水共 2 杯

调味料：

生抽 1 汤匙 老抽 1 茶匙 糖、麻油各 2 茶匙

准备：

1、干草菇浸软，以小刀削去菇底沙泥，倒去第一次浸水，放入碗内，加水约半杯，用筷子轻打，如有沙泥，便会沉在碗底。挟出草菇，小心将菇水

泌出留用。

2、腐皮剪去边。

3、小锅内下油，大火热 2 分钟。加入草菇炒香，沾酒，下调味料及水、菇水共 1 杯，大火热 2 分钟。整锅移出。

4、将腐皮平铺在大盘子上，以扫蘸菇汁，涂匀腐皮，中放四分之一草菇，横排成一行。覆上腐皮左右两方以盖住草菇，从手边向外紧紧卷起成卷状。用同一方法共做 4 卷。

做法：

1、大火预热煎盘 5 分钟，下油搪匀盘面。加入腐皮卷，这时盘内之油温颇高，腐皮卷近油之一面不用加热已煎成金黄，将腐皮卷翻个面，大火煎 2 分钟。

2、倒入余下菇汁，再加水盖面。盖好煎盘，中小火（55%火力）热 5 分钟，将腐皮卷翻面，中小火再热 5 分钟或至汁液收干为止。搁置待冷，切块供食。

茄椒酱

作料：

茄子 4～5 条约 450 克（1 磅）甜红椒 1 只重约 200 克（7 安士）洋葱（中）1／2 个，切碎蒜茸 1 茶匙油 2 汤匙 芫荽叶 1／4 杯

调味料：

鲜柠檬汁、麻油、糖各 2 茶匙盐 1 茶匙黑胡椒粉 1／4 茶匙

准备：

1、茄子洗净去蒂，每个在外皮刺孔多处。

2、微波炉内用双层厨纸垫在转盘上，将茄子依放射形排好，前蒂部分放近转盘边沿，大火热 12 分钟，移出候冷。

3、甜红椒洗净开边去蒂及籽，置有封链胶袋内，从左右两头拉向中央，留 3 厘米开口疏气，大火热 6 分钟，整袋移出拉合封链，搁置 5 分钟。

4、用小钢匙破开茄子，挖出前肉弃去前籽，切成小丁，约绿豆大小。

5、甜红椒去皮，切小丁。

做法：

2 公升深锅内下油及蒜茸，大火热 2 分钟。

加入洋葱粒，大火热 3 分钟。拌入茄子、甜红椒及调味料，大火热 3 分钟。移出待冷后置冰箱内冷藏。供食前方加芫荽叶。

炒花生

作料：

带皮小珠豆花生 1 杯

做法：

平底玻璃批盘内加入 1／2 杯花生米，排成一层，留空中央约 5 厘米直径，大火热 2 分钟。拌匀花生米，留空中央，大火再热 2 吩钟。移出。其余 1／2 杯花生照同一方法加热。

变化 1：朱古力花生山

本来要隔水用热力慢慢去融化朱古力的工作，在微波炉内变得很简单。置 60 克（约 2 安士）做饼用的半甜朱古力在 1 公升玻璃量杯内，胶膜封好，大火热 1 分钟 30 秒，移出搅至融化，加入一杯炒好小珠豆花生（见主谱“炒花生”同拌匀，在铝箔上分堆成小山，放入冰箱内冷藏至硬，供食或装瓶均可）。

变化：花生糊

作料：

炒好花生浸好米，用电动搅拌机打成细小的花生米浆，在微波炉内加热，可省去不停搅拌的麻烦。

准备：

炒花生米 1／2 杯（见主谱“炒花生”）水 3 杯 黄砂糖 1／2 杯（或适量）米 2 汤匙

做法：

1、米浸透后与炒花生及水一同置搅拌机内，以高速打至幼滑，约 3 分钟。

2、倒花生浆过密眼箩斗（或用布袋隔过）进 3 公升深锅内，加入糖，盖好，大火热 8 分钟，搅匀花生糊，试糖味，中小火（55%火力）加热 5 分钟。注意这时不用加盖，一见花生糊煮至滚起便立刻停炉，移出，再搅一次，加盖搁置 5 分钟可供食。

芝麻糊

作料：

黑芝麻 1／2 杯 米 3 汤匙 水 4 杯 糖 1／3 杯（或多些）

准备：

1、米用水浸透，约需 1 小时。

2、黑芝麻置盘上，簸去杂质，冲净后铺在厨纸上晾至干身，放在玻璃批盘上，大火加热 2 分钟。拌匀芝麻，大火多热 2 分钟，搁凉。

3、电动搅拌机内下米、芝麻及水 4 杯，高速搅打 5 分钟。

4、倒芝麻米浆进布袋，隔去渣滓，使流入一 2 公升深锅内。加糖搅匀。

做法：

置整锅芝麻米浆于转盘中央，不必加盖，大火加热 10 分钟，加热中途搅拌一次。趁热供食。

蠔油面筋

作料：

球形熟面筋约 285 克（10 安士）蠔油、糖各 1 汤匙老抽 2 茶匙油 2 汤匙麻油 1 茶匙 辣油 1／2 茶匙（随意）

准备：

面筋切 1．5 厘米方丁，置 2 公升玻璃长盘内，加入蠔油、老抽及糖拌匀，

腌半小时使上色并入味。

做法：

1、胶膜包好长盘，覆上一角，大火热 5 分钟（焖的步骤），揭去胶膜，拌入油，以纸碟轻盖，大火热 4 分钟（炸的步骤），拌匀面筋粒，不用盖回纸碟，大火热 4 分钟（烤的步骤）。如欲面筋质感较韧，可于这时多加热 2 分钟。

2、加入麻油拌匀，如喜食辣，可随量加辣油。搁凉后装瓶，贮于冰箱内。

提示：

长形、质地较松的面筋，不合此菜谱之用。

糖霜核桃

作料：

鸡蛋 1 个白糖 1／3 杯牛油或植物牛油 2 汤匙 去壳带衣核桃 1 杯

准备：

以挥打器打蛋白至身硬，拌入白糖搅匀。加入核桃，使均匀裹上蛋泡。

做法：

1、2 公升长形盘内下牛油，大火热 1 分钟。倒入核桃，排成一层，大火热 2 分钟，用木匙拌匀，大火热 1 分钟 30 秒。如此时见糖胶转金黄色，应立即移出。若仍未够色，大火多热 30 秒钟。

2、移出铲匀，搁凉后装罐，可保脆一星期。